GIUGNO 2018

8 primi al salto
ricchi e appetitosi

Reginette con gamberi piccantini e mollica pag. 34

guarda e impara
moussakà e insalata russa
step by step

3 fritti nel cartoccio
street food alla napoletana

110 RICETTE INEDITE non le trovate sul sito

Spiedini di polpettine di Cristiana

Padellata ai peperoni di Silvia

Croissant ai cipollotti di Barbara

CUCINA CON NOI
piatti con würstel e salsiccia

IN EDICOLA IL 19 MAGGIO 2018

GRUPPO MONDADORI Anno 2 - N.6 - Mensile - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona

Silvia Bombelli
redattore

Carlotta Falletti
cucina

Mariateresa Fiorenza
redazione web

Greta D'Angiolella
responsabile redazione web

Manuel Saraceno
caposquadra veloce

FOTO DI MAURO PADULA

Diego Stadiotti
grafico

Teresa Migliaccio
redazione web

Benvenuti in redazione

Il sole splende e la voglia di tirar tardi, con cene fuori o aperitivi e ricchi spuntini in terrazza, impenna. Così come i buoni propositi di fare la pausa pranzo open air con un pasto sano portato da casa. E poi ci sono gli inviti smart, il trend della stagione, con formula: ognuno porta qualcosa, l'importante è stare insieme. Allora abbiamo dedicato una buona parte del giornale ai manicaretti confortevoli: facili, comodi da trasportare e molto appaganti per spirito e palato. Dalle insalatone a base di legumi in scatola con tocchi gourmand, a delizie dall'allure internazionale. Sono le ricette di moussakà e insalata russa illustrate a puntino, perché i più piccoli particolari danno grandiosi risultati. Il tutto con sfilata annessa di lunch box (pag. 98). Per dare più brio ai classici cupcake nel poster centrale te li proponiamo declinati in 26 colori alimentari, effetto Pantone, giocando con frosting dalle tinte rilassanti, ammiccanti o energizzanti. Insomma, una cromoterapia a portata di dessert! Anche per i piatti della tradizione (pag. 58) ci siamo ispirati a ingredienti da barbecue, würstel e salsicce, per piatti elaborati e sempre adatti alla tavola informale (per esempio, carbonara con bis di salsicce, cipolla rossa e rosmarino) o all'asporto (corn dog impanati nella farina di mais o spiedini di polpettine al profumo di finocchio). Per un pieno di proteine vegetali, poi, nel servizio 30 idee, trovi un'idea al giorno per trasformare fave, taccole e piselli in cheeseburger vegetali, gelato salato, tortini, passati e sformati (pag. 16). E per finire a pag. 26 eccoti il cuoppo, tipico e goloso street food napoletano servito nel cono (di carta) in tre gusti: polpettine impanate; cacio e fiori di zucca; triglie, gamberi e calamari. Basta friggere e sgranocchiare.

Silvia Bombelli, giornalista

Simpatico e solare, quest'anno anche in cucina sarai speciale

Certo te ne sarai accorto, caro nativo dei Gemelli: quest'anno stai andando a gonfie vele, con più voglia di fare e non poche conferme. Ebbene sì, anche tu, seppure "segno doppio" e quindi sempre in conflitto con te stesso, puoi farcela a prendere delle decisioni senza tentennamenti permanenti. Ora, con Marte (energia) e Venere (piacere) positivi, se una cosa la vuoi la fai e ai dubbi, che per temperamento astrale non ti lasciano mai, non dai più troppo peso. Cambi casa o lavoro e pure in coppia non rifuggi l'idea di un matrimonio, un erede o almeno una convivenza. Se sei single, ti convinci che in attesa del Principe Azzurro o della Fata Rosata puoi vivere qualcosa di bello lo stesso e anche in campo alimentare non ti accontenti più e ti metti d'impegno. Se hai voglia di tonno alla griglia con salsa rosa ma anche di pollo con i peperoni, non ti arrendi come un tempo alle tue contraddizioni, optando per una deresponsabilizzante pizza a domicilio. Adesso prepari il tonno per oggi e il pollo per domani, scopri le tue doti culinarie e ti godi il tempo libero finalmente spensierato. **S.B.**

in questo **numero**

giugno

n.6

I numeri del mese: LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

6,5 kg
DI FORMAGGI
tra pecorino, grana padano, caciocavallo, ricotta, scamorza

15 kg
DI TACCOLE, PISELLI E FAVE SGRANATE
ma se calcoliamo i baccelli i kg diventano 30!

8 kg
DI POMODORI

26 sfida a tre

32 menu smart

38 incroci del gusto

Cucina Express

Giallo si conserva

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

veloce è rock

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Eleni Pisano Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

Mauro Cominelli Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

verace come me

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

veg a modo mio

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

Antipasti, pani e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni

Dolci

Come funziona la realtà aumentata di giallo

1 SCARICA L'APP
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 INQUADRA LE FOTO!
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 INTERAGISCI
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.

L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, parcipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.

Creatività
E CUCINA ETNICA

Ecco una ricetta golosa dal blog di Mirta, **I sapori di casa** (http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus). Mirta si definisce un po' musicista, un po' creativa. Di sicuro amante della cucina etnica e delle spezie, come testimoniano tanti piatti che trovi sul blog e sulla sua pagina Facebook (https://www.facebook.com/isaporidicasaricette/). Cucine internazionali per lei ma, come dice il nome del blog, anche ghiottonerie di casa nostra. A una fetta di torta della mamma non si dice mai di no!

sapori dal mondo

Tanta voglia di esplorare la cucina degli altri per scoprirne le ricette più ghiotte, come questi dolcetti ispirati alla spiaggia più famosa del Brasile

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Muffin Copacabana

Preparazione **10 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

190 g di farina - 125 ml di latte di cocco - 70 ml di olio di semi - 1 uovo - 100 g di zucchero - 1/2 bustina di lievito per dolci - 2 banane - 2 cucchiai di cacao amaro - 1 cucchiaio di zucchero di canna - scagliette di cocco disidratato - zucchero a velo - burro per gli stampi

Riunisci in una ciotola l'uovo con lo zucchero e l'olio, e sbatti con la frusta fino a ottenere un composto spumoso. A parte, setaccia la farina con il lievito e versane poca alla volta nella ciotola con l'uovo, alternando con poco latte di cocco, fino a quando avrai esaurito questi due ingredienti. Aggiungi al composto ottenuto il cacao amaro, mescola e sbatti per qualche minuto, fino ad avere un impasto morbido e uniforme, senza grumi.

Sbuccia e taglia a piccoli pezzi 1 banana e 1/2 (la metà rimasta servirà a guarnire) e aggiungi i pezzetti di banana all'impasto. Mescola bene. Ungi 6 stampini da muffin con il burro e riempi ciascuno con impasto sufficiente a raggiungere i 3/4 della sua capienza. Guarnisci con la banana rimasta tagliata a fettine e spolverizza con lo zucchero di canna.

Cuoci nel forno statico già caldo a 180° per 20 minuti (a 170° per 18-20 minuti se usi il forno ventilato). Sforna i muffin e falli raffreddare negli stampi; sformali e decorali con le scagliette di cocco disidratato e una spolverizzata di zucchero a velo.

LA GRANDE
CUCINA
A CASA TUA
La cucina, prima ancora che un'arte, è una scienza esatta: per questo la precisione è indispensabile! Le bilance Accura ti aiutano a pesare e a dosare gli ingredienti in quantità anche minuscole, dal più piccolo chicco di riso fino alla zucca. Belle e affidabili, facili da usare e precise... gli strumenti perfetti per sentirti un vero chef. Aggiungi ad ogni ricetta qualche grammo di passione e creatività e sarai tu a trasformare la scienza in arte.
Bilancia digitale
da cucina ACCURA
art. 634510 - 634512 - 634514
tescoma
TARE
56.3 g
pesa fino a:
500 g
5 kg
15 kg
tescoma®
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
la passione in cucina.

Chiedi a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CROSTATA SENZA COTTURA

http://ricette.giallozafferano.it/crostata-senza-cottura.html

@AURORA: SE MESCOLASSI LA FRUTTA ALLA PANNA, LASCIANDO ADDENSARE IL TUTTO? SI PUÒ FARE O È MEGLIO LASCIAR PERDERE?
@GIALLOZAFFERANO: SAREBBE MEGLIO DI NO, PERCHÉ IL LIQUIDO DI VEGETAZIONE RILASCIATO DALLA FRUTTA RENDEREBBE PIÙ DIFFICILE IL RAPPRENDERSI DELLA GELATINA.

Pasta matta

http://ricette.giallozafferano.it/Pasta-matta.html

@Filippo: Ciao, voglio provare questa base. Ma posso omettere l'aceto?
@Giallozafferano: Se vuoi, puoi sostituire l'aceto con acqua. Poiché l'aceto è necessario per far sviluppare la maglia glutinica, però, omettendolo non otterrai esattamente lo stesso risultato.

FOCACCIA MORBIDA

@Alessio: Ciao, in questa ricetta come in altre vedo indicato "fiocchi di sale" tra gli ingredienti. Di che si tratta?
@Giallozafferano: Si tratta di una qualità particolare di sale chiamata sale Maldon, che si presenta sotto forma di piccoli cristalli. Si preferisce nelle ricette in cui si vuole decorare o aggiungere del sale in superficie in quanto tende a sciogliersi in bocca lasciando una piacevole e delicata sensazione sapida.

http://ricette.giallozafferano.it/Focaccia-morbida.html

Amarene

@Amelia: "Molti dolci golosi usano le amarene sciroppate. Come le posso preparare? Ora è la stagione.
@Giallozafferano: Le amarene, chiamate anche amarasche o marasche, grazie alla buccia sottile e alla polpa succosa, sono ideali per la conservazione. Lavane 1 kg, privale dell'eventuale picciolo e mettile in vasi di vetro sterilizzati. Porta a bollore 3 dl di acqua con 300 g di zucchero e, quando questo si sarà sciolto, unisci 1 litro di alcol per dolci. Versa lo sciroppo sulle amarene e chiudi i vasi ermeticamente.

Yogomisù

http://ricette.giallozafferano.it/Yogomisu.html

@Paola: Bella questa versione di tiramisù, perfetta per l'estate. Però preferirei che i savoiardi risultassero più bagnati. Come posso fare?

@Giallozafferano: Ciao, Paola. Se preferisci puoi preparare uno sciroppo con acqua e zucchero e aggiungerlo alla purea di frutti rossi prima di tuffarci i savoiardi; così risulteranno più morbidi.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

NINO CASTIGLIONE
MAESTOSAMENTE
SICILIANO
Tonno
all'Olio di Oliva
AURIGA
LAVORATO
in Sicilia
Dal 1933 il gusto pregiato
del vero tonno lavorato in Sicilia.
www.tonnoauriga.it
ADDUMA

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

LA RICETTA INSTAGRAM

Calamarata

Pomodorini, calamari, prezzemolo, peperoncino e uno sfizioso formato di pasta per questo piatto di origine partenopea. ***http://ricette.giallozafferano.it/Calamarata.html***

RECORD DI LIKE SU FB

Dolce panna e fragole

È nello stesso tempo un crumble croccante e un goloso semifreddo al cucchiaio. La preparazione è semplice: si fa una frolla classica, si grattugia l'impasto con una grattugia a maglie larghe e si inforna per ottenere un perfetto crumble. Poi si prepara la crema con panna fresca, zucchero e fragole. Si assembla il dolce e si mette in freezer fino al momento di servire. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10154808075181896/***

sul sito

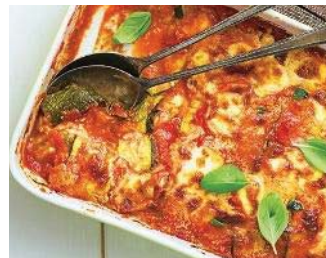
LE RICETTE PIÙ CLICCATE

Confettura di ciliegie

Una classica conserva dolce da preparare in casa, proprio come faceva la nonna. E il gusto unico delle ciliegie non sarà solo un lusso della bella stagione, ma ti accompagnerà tutto l'anno! ***http://ricette.giallozafferano.it/Confettura-di-ciliegie.html***

SALSA DI TRADIZIONE

Pesto alla genovese

Bastano pochi ingredienti di qualità e semplici gesti d'altri tempi per preparare il pesto di basilico, il tradizionale condimento ligure amato in tutto il mondo. ***http://ricette.giallozafferano.it/Pesto-alla-Genovese.html***

VARIANTI GHIOTTE

Parmigiana di zucchine

Dall'orto alla tavola: la rivisitazione "in verde" dell'intramontabile parmigiana. ***http://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-di-zucchine.html***

prossimamente

DALLA CALABRIA CON FURORE

Tiella di pasta e patate

PIATTO TIPICO DEL COSENTINO

PRONTI PER L'ESTATE?

Cono homemade

ECCO COME VALORIZZARE IL GELATO FATTO IN CASA

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

il **calendario**

DI BARBARA RONCAROLO

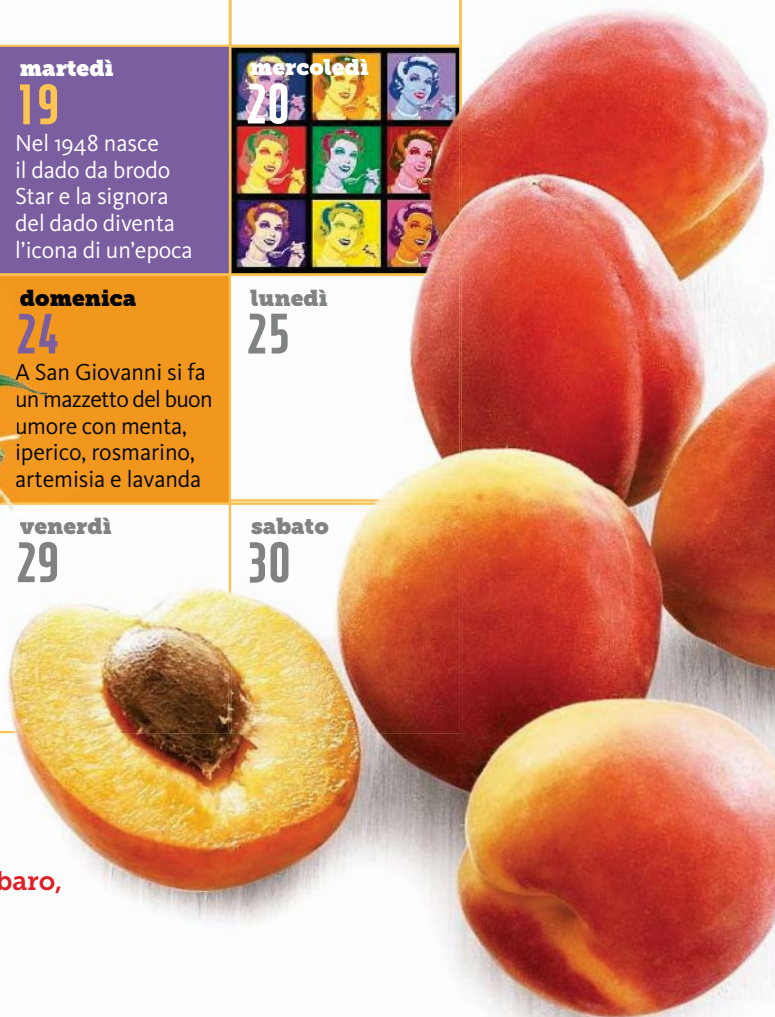
giugno

venerdì 1	**sabato 2** Prepara la pelle per l'estate con uno scrub delicato a base di yogurt e sale dell'Himalaya	domenica 3	lunedì 4	**martedì 5** Giornata mondiale dell'ambiente: il tema di quest'anno è la lotta alla plastica monouso
mercoledì 6	giovedì 7	venerdì 8	**sabato 9** La Festa del Bio oggi è a Roma. Prossime tappe: Verona e Bologna. Info: festadelbio.it	domenica 10
lunedì 11 Metti nell'acqua menta e cetriolo, limone e zenzero a fettine: avrai un drink fresco e detox	martedì 12	**mercoledì 13** Luna calante: è il momento di seminare lattuga, porri, scarola e cavolo verza	giovedì 14	venerdì 15
sabato 16	domenica 17	**lunedì 18** Giornata internazionale del picnic, una festa ghiotta che nel Regno Unito dura un'intera settimana	**martedì 19** Nel 1948 nasce il dado da brodo Star e la signora del dado diventa l'icona di un'epoca	mercoledì 20
giovedì 21 Il solstizio d'estate è il giorno più lungo dell'anno. Festeggia con gli amici con il menu di pag. 70	venerdì 22	sabato 23	**domenica 24** A San Giovanni si fa un mazzetto del buon umore con menta, iperico, rosmarino, artemisia e lavanda	lunedì 25
martedì 26	**mercoledì 27** La pesca è tra i frutti più amati dell'estate; è anche protagonista del Bellini, un drink a base di spumante	**giovedì 28** Con la luna piena raccogli lattuga, rucola e sedano e metti a essiccare basilico e timo	venerdì 29	sabato 30

CHI ENTRA QUESTO MESE

cetrioli, fagiolini, zucchine, fiori di zucca, albicocche, pesche, susine, orata, cernia

CHI ESCE QUESTO MESE

ribes, fave, asparagi, rabarbaro, piselli, ciliegie

Buttare i baccelli vuoti dei piselli è un errore: si possono usare per la preparazione di zuppe, brodi e vellutate oppure anche ridurre in purea.

fave, piselli e taccole

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di tre legumi sani, versatili e facili da cucinare. Come conoscerli, sceglierli e gustarli

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Delizie in baccello

Spellare le fave
Prima di consumarle (sia crude che cotte) è necessario togliere la pellicola esterna che ricopre il seme in modo da renderle più tenere e meno amarognole.

Hanno in comune la specie a cui appartengono (quella delle *Fabacee* o *Leguminose*), il periodo in cui si trovano freschi (da inizio primavera all'estate) e il modo in cui si presenta la parte commestibile (un baccello in cui si trovano i semi della pianta). Per il resto, fave, piselli e taccole sono molto diversi, per forma, consistenza e valori nutrizionali. Se le fave (*Vicia faba*) di distinguono perché hanno caratteristiche che somigliano a quelle dei fagioli (i loro "parenti" più stretti), persino piselli e taccole, che pure appartengono alla stessa famiglia (*Pisum sativum*), sono molto differenti tra loro; a cominciare dal fatto che delle seconde, chiamate "piselli mangiatutto", si consumano anche i baccelli. Questa particolarità delle taccole abbassa l'apporto calorico del legume (25 calorie per 100 grammi), che invece sale a 72 per le fave e a 81 per i piselli.

96 µg
VITAMINA B12
per 100 g di fave (48% della dose giornaliera)

25 µg
VITAMINA K
per 100 g di piselli (36% della dose giornaliera)

CIASCUNO DI QUESTI TRE LEGUMI FORNISCE UN PARTICOLARE NUTRIENTE BENEFICO PER L'ORGANISMO

40 mg
VITAMINA C
per 100 g di taccole (67% della dose giornaliera)

CONSERVARE LE TACCOLE
Dopo l'acquisto, le taccole si conservano per 2-3 giorni in frigorifero nello scomparto della verdura. Si possono sbollentare per 2 minuti e poi congelare.

LO SAPEVI CHE...
LA FAVA È STATO IL PRIMO LEGUME MANGIATO DALL'UOMO

	fave	piselli	taccole
Come si presentano	Si trovano in commercio fresche in primavera-estate e secche tutto l'anno. I baccelli, lunghi fino a 25 cm, contengono da 3 a 8 semi piatti a sezione ovale, lunghi fino a 20-25 mm.	I baccelli, che possono avere diversa forma e colore dal verde al violetto a seconda della varietà, sono lunghi da 4 a 15 cm e contengono da 4 a 15 semi tondeggianti di 5–8 mm di diametro.	Il baccello, lungo circa 10 cm, è piatto e tenero grazie all'assenza della membrana rigida tipica degli altri legumi; i semi, poco sviluppati, hanno sapore delicato e sapore erbaceo.
Quali sono le loro caratteristiche	Sono ricche di acqua, fibre e, in particolare, proteine. Sono ideali nelle diete di primavera anche per il loro alto contenuto di ferro. Non possono essere consumate da chi soffre di favismo, una patologia del sangue.	L'alto contenuto di proteine e acido folico li rende ottimi per ritrovare le energie e contrastare la stanchezza. Grazie al buon apporto di vitamina C aiutano il sistema immunitario; mentre le loro fibre sono utili alla regolarità intestinale.	Sono ideali per ricostituire la scorta di fibre alimentari, ferro, caroteni, vitamina C e vitamine del gruppo B. Tra i minerali, contengono in quantità significativa manganese, ferro, sodio potassio e magnesio.
Come si usano in cucina	Si mangiano sia crude che cotte. Classico l'abbinamento con i formaggi stagionati (in particolare il pecorino) e con il salame. Sono un ottimo ingrediente di zuppe primaverili.	Possono essere grossi, medi, fini e finissimi. Ideali con cereali, all'interno dei tipici arancini di siciliani, nelle insalate di riso, nell'insalata russa, o come secondo, accoppiati alle seppie o alle polpette.	Necessitano di cotture brevi (dai 2 ai 10 minuti), in acqua o al vapore; si possono poi saltare in padella. Perfette con il pesce, sono da provare in insalata con i gamberi e il tonno.

30 modi per dire

1

Passatelli in verde
Lessa 12 taccole pulite e tagliate a pezzi in brodo bollente, sgocciolale con un mestolo forato e passale sotto acqua fredda. Lessa nello stesso brodo 12 carotine raschiate, scolale, tagliale a fettine e rosolale con le taccole, una noce di burro, sale e pepe. Rosola, a parte,2 cipolle affettate con un filo di olio, unisci 400 g di piselli sgranati, copri con brodo caldo, cuoci per 25-30 minuti, regola di sale e pepe, poi frulla tutto. Impasta 3 uova con 130 g di grana padano grattugiato, 140 g di pangrattato, noce moscata e 20 g di burro finché avrai un composto sodo; mettilo nello schiacciapatate con disco a fori grossi e lascia cadere in abbondante brodo bollente tanti cilindri di 5 cm, tagliandoli con un coltello. Sgocciolali quando salgono in superficie. Suddividi la crema di piselli nei piatti, unisci i passatelli, le carotine e le taccole e servi.

Frittatine al forno
Lessa 400 g di fave sgranate, sgocciolale ed elimina le pellicine. Spella 2 cipolle, affettale e falle stufare con un filo di olio, una noce di burro, sale e pepe. Se dovessero colorire troppo, aggiungi qualche cucchiaio di acqua. Scotta 12 taccole pulite in acqua bollente salata. Sgocciolale e passale sotto acqua fredda. Imburra 12 stampini individuali, del tipo usa e getta, spolverizzali di pangrattato e sistema all'interno lungo il bordo di ciascuno una taccola. Sguscia 8 uova e sbattile con 100 ml di panna fresca, 2 cucchiai di grana padano grattugiato, sale e pepe; poi incorpora le fave e le cipolle. Versa il composto negli stampini e informa a 170° per 15 minuti o finché le frittatine saranno rassodate. Sforma e servi. Per 4 persone.

Polpettine di piselli
Lessa 500 g di piselli sgranati, sgocciolali e passali al mixer con 2 spicchi d'aglio, 1 uovo, 2 albumi e qualche foglia di menta. Incorpora 4 cucchiai di grana padano grattugiato e pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Forma tante polpettine, friggile in olio di semi di arachidi caldo e sgocciolale su carta assorbente. Servile, a piacere, con un sughetto denso preparato con polpa di pomodoro, un filo di olio, aglio e cipolla tritati e basilico spezzettato. Per 4 persone.

Gelato salato di piselli
Lessa 100 g di piselli, scolali e frullali con 250 ml di panna fresca e 150 g di parmigiano reggiano grattugiato. Monta 1 albume e incorporalo al mix. Versa in vaschette per il ghiaccio e metti in freezer a solidificare. Frulla i cubetti di gelato per mantecarlo e servilo in coppe con pepe e scaglie di parmigiano. Per 4 persone.

Carpaccio di crudo
Disponi 300 g di prosciutto crudo in 4 piatti individuali. Scalda 200 ml di panna fresca con 100 g di grana padano grattugiato e una manciata di piselli lessati. Frulla il tutto e distribuisci la salsa tiepida sul prosciutto. Decora con raspadura lodigiana o scaglie di grana padano e spolverizza con granella di nocciole o pinoli tostati. Per 4 persone.

Pizza alle fave
Lessa 200 g di fave sgranate, scolale e privale delle pellicine. Condiscile con un filo di olio, sale e pepe e distribuiscile su 4 rotoli di pasta per pizza stesi sulla placca del forno. Copri con fiocchetti di crescenza e pecorino fresco grattugiato, poi informa a 180°, finché la pasta sarà ben cotta. Completa con salame a fettine e servi subito. Per 4 persone.

Polpettone in camicia

Lessa 400 g di pisellini sgranati, sgocciolali, poi frullane metà con 4 albumi e 1 uovo. Mescola 600 g di polpa di tacchino e di pollo macinate, 200 g di mortadella macinata, i pisellini frullati, quelli interi, sale, pepe, 5 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e una quantità di pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Lessa al dente una ventina di taccole pulite. Forma con le mani un polpettone compatto, avvolgilo con le taccole e chiudilo in carta da forno. Lega le estremità con spago da cucina, metti il polpettone in una pirofila con 1 bicchiere di vino e cuocilo in forno a 170° per circa 1 ora e mezza. Lascialo intiepidire con un peso sopra, elimina la carta e raccogli il sughetto di cottura. Affetta il polpettone e servilo con il suo sughetto profumato con poco vino bianco e addensato con 1 cucchiaio di farina. Per 4 persone.

Vellutata con prosciutto croccante

Lessa 200 g di fave sgranate in acqua bollente salata, sgocciolale con un mestolo forato ed elimina le pellicine. Lessa nella stessa acqua 12 taccole pulite e tagliate a pezzi, scolale e passale sotto acqua fredda. Sbuccia 4 patate e riducile a tocchetti. Elimina la parte verde di 4 porri, affettali e trasferiscili in una pentola con i dadini di patata, copri con acqua salata e porta a bollore. Immergi 400 g di piselli sgranati e cuoci per 30 minuti. Quando i piselli saranno teneri, regola di sale, pepe e frulla tutto unendo a filo 100 ml di panna fresca. Aggiungi taccole e fave e tieni in caldo. Rosola 100 g di prosciutto crudo a listarelle senza aggiungere grassi, uniscile alla vellutata e completa con scaglie di pecorino. Per 4 persone.

Cheeseburger vegetariani

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di piselli sgranati - 2 patate - 4 albumi - 2 scalogni - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - pangrattato - 2 cipollotti rossi - 4 foglie di lattuga - 2 pomodori sardi - erbe aromatiche miste (prezzemolo, basilico, menta, erba cipollina) - 250 g di yogurt greco - 4 panini piccoli per hamburger al sesamo - formaggio a fettine (Asiago, scamorza oppure edam) - succo di limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le patate con la buccia partendo da acqua fredda. Quando saranno tenere, sgocciolale, sbucciale e passale subito allo schiacciapatate. Porta a ebollizione abbondante acqua salata, unisci i piselli e cuocili finché saranno teneri. Scolali, lasciali intiepidire, frullali con 1 scalogno spellato e gli albumi.
Trasferisci il tutto in una ciotola, aggiungi il purè di patate, sale, pepe, il parmigiano reggiano e una quantità di pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Dividilo in 4 e forma altrettanti cheeseburger aiutandoti, se vuoi, con un tagliapasta rotondo. Irrora i cheeseburger con un filo di olio e salali.
Frulla lo yogurt con le erbe aromatiche, lo scalogno rimasto spellato, sale, pepe, qualche goccia di succo di limone e 5-6 cucchiai di olio a filo finché avrai una salsina emulsionata. Lava le foglie di lattuga e asciugale. Lava i pomodori, tagliali a fettine e asciugale su carta da cucina. Pulisci i cipollotti togliendo radichette, guaine esterne, parti verdi dure e affettali.
Scalda una bistecchiera, coprila con carta da forno e cuoci i cheeseburger, girandoli a metà cottura. Taglia i panini e tostali in forno. Sistema i cheeseburger sulle basi dei panini, spalmate con poca salsa di yogurt, copri con il formaggio, completa con la lattuga, le fette di pomodoro, quelle di cipollotto e salsa allo yogurt. Chiudi i panini, fissali con stecchini e servili subito.

Terrina con salsa rossa

Preparazione 30 minuti

Cottura 1 ora e 20 min.

Dosi per 4 persone

600 g di piselli sgranati - 200 g di caprini freschi vaccini - 200 g di robiola - 100 g di yogurt greco - 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 4 uova - 4 albumi - maggiorana - 8 pomodori - 2 cipollotti - 1 cucchiaino di zucchero - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa i piselli in abbondante acqua bollente salata finché saranno teneri. Tienine da parte 100 g e frulla il resto con i caprini, la robiola, lo yogurt, il parmigiano reggiano, sale, pepe, le uova e gli albumi fino a ottenere un composto cremoso. Profuma con qualche fogliolina di maggiorana e incorpora i piselli tenuti da parte.
Fodera uno stampo da plum cake (o una terrina) con carta da forno bagnata e ben strizzata. Riempilo con il composto preparato, batti lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali vuoti d'aria, copri con un foglio di carta da forno e metti lo stampo in una teglia da forno riempita per 2/3 di acqua. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Togli dal forno e lascia raffreddare.
Frulla i pomodori lavati, privati del picciolo e tagliati a pezzi, i cipollotti puliti e sminuzzati, lo zucchero, sale e pepe e olio sufficiente a ottenere una salsina emulsionata. Passa la salsa al setaccio e profumala con il basilico spezzettato. Sforma la terrina, tagliala a fette e servila con la salsa di pomodori decorando, a piacere, con foglioline di basilico e di maggiorana.

11

Cipolle ripiene di crema soffiata

Spella 8 cipolle bianche, taglia via la calotta e cuocile a vapore finché saranno morbide. Asporta 2/3 della polpa e tritala. Scotta 250 g di piselli sgranati in acqua bollente salata, sgocciolali, passali sotto acqua fredda corrente, sgocciolali ancora e falli stufare con 2 noci di burro, un filo di olio, la polpa di cipolla tritata, sale e pepe. Scalda 250 g di besciamella, amalgama 50 g di emmentaler grattugiato, sale, pepe e 4 tuorli. Frulla i piselli con una parte della salsa preparata e amalgama il purè ottenuto alla salsa rimasta; infine incorpora 4 albumi a neve. Riempi le cipolle con il composto, mettile in una pirofila imburrata e infornale a 180° per circa mezz'ora. Per 4 persone.

12

Fave, aglio, olio e peperoncino

Elimina le pellicine di 400 g di fave sgranate a crudo. Schiaccia 2 spicchi d'aglio, spellali, privali dell'eventuale germoglio interno e tritali molto finemente. Priva di picciolo, semi e nervature 1 peperoncino fresco rosso non troppo piccante e tritalo molto finemente. Mescola ai 2 ingredienti preparati 8 pomodori sardi tagliati a dadini, sale e 5-6 cucchiai di olio. Condisci con questa salsina le fave a crudo e servile, a piacere, con pecorino a lamelle. Per 4 persone.

Maccheroni ai piselli

Rosola 200 g di prosciutto cotto a dadini con una noce di burro e lessa 200 g di piselli. Lessa 400 g di maccheroni, scolali al dente, mettili nella padella con il prosciutto, unisci i piselli e 1 bicchiere di latte e salta tutto per far evaporare il latte. Insaporisci con pepe e grana padano grattugiato. Per 4 persone.

Quadrucci e fegatini

Lava 250 g di fegatini di pollo già puliti, asciugali e tuffali in 1/2 litro di brodo bollente; cuocili per 2 minuti. Sgocciolali con un mestolo forato, immergi nel brodo 200 g di pisellini e, dopo 5 minuti, 200 g di quadrucci di pasta all'uovo; portali a cottura, unisci i fegatini a dadini, mescola e spegni; pepa e servi con scaglie di grana. Per 4 persone.

Spaghettoni al bacon

Rosola 200 g di bacon a dadini, finché saranno croccanti. Toglili e metti in padella 4 cipollotti a rondelle, 200 g di piselli lessati, 2 foglie di lattuga a listarelle e 4 pomodori a dadini; cuoci per 5 minuti; sala e pepa. Lessa al dente 400 g di spaghettoni, scolali e saltali in padella, unisci il bacon e 50 g di scamorza a dadini. Per 4 persone.

Lasagne rapide in verde

Lessa 300 g di piselli sgranati in acqua bollente salata e sgocciolali con un mestolo forato. Pulisci 400 g di taccole, tagliale a pezzi, lessale nell'acqua dei piselli e sgocciolale. Procedi allo stesso modo con 300 g di fave, sgocciolale ed elimina le pellicine. Rosola con un po' di burro 2 scalogni tritati, aggiungi le verdure, falle insaporire, poi regola di sale e pepe. Stendi una sfoglia di pasta per lasagne che non necessita di precottura in una pirofila imburrata, fai sopra uno strato di besciamella pronta, uno di verdure e grana padano grattugiato. Prosegui gli stessi strati usando altre 3 sfoglie di pasta. Inforna a 180° per 35-40 minuti e servi. Per 4 persone.

Frittelle di fave e salsiccia

Lessa 400 g di fave sgranate in acqua bollente salata, sgocciolale ed elimina le pellicine. Spella 200 g di salsiccia, sgranala e rosolala in una padella, senza aggiungere grassi, poi sgocciolala e tienila da parte. Mescola con una frusta 1 uovo con 100 g di farina e 1 cucchiaino di lievito per pizze, unisci, alternandoli, 150 ml di latte e 50 g di pecorino grattugiato. Quando avrai ottenuto una pastella densa, regola di sale e pepe, copri con pellicola e fai riposare in frigo per mezz'ora. Aggiungi alla pastella fave e salsiccia, mescolando accuratamente. Lascia cadere il composto a cucchiaiate in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo finché otterrai frittelle dorate da entrambi i lati. Sgocciolale su carta assorbente e servile calde. Per 4 persone.

Sformatini con fonduta

Lessa 600 g di fave sgranate in acqua bollente salata. Sgocciolale, elimina le pellicine e frullale con 100 ml di panna fresca, 4 uova, 20 g di pecorino grattugiato, sale e pepe, fino a ottenere un composto vellutato. Imburra 4 stampini individuali e spolverizzali con pangrattato. Versaci il composto di verdura facendolo scendere da una brocca con beccuccio e mettili in una teglia. Trasferisci la teglia in forno e versa una quantità di acqua sufficiente a coprire i 3/4 dell'altezza degli stampini; cuoci a bagnomaria in forno già caldo a 150° per circa mezz'ora o finché infilando 1 stecchino al centro degli stampi, uscirà asciutto. Scalda 200 ml di panna fresca con 100 g di pecorino grattugiato, falla addensare, poi insaporisci con una macinata di pepe. Togli dal forno gli stampini, sformali e servi con la fonduta di pecorino e pinoli tostati. Per 4 persone.

20 Pisellini glassati al curry

Lessa 400 g di pisellini sgranati in acqua bollente salata, sgocciolali al dente e raffreddali sotto acqua corrente. Taglia 8 cipolline borettane in 8 spicchietti ciascuna. Rosolale in una padella con poco burro e un filo di olio; aggiungi i piselli e 1 cucchiaio abbondante di curry in polvere (dolce o piccante secondo i gusti). Prosegui la cottura per una decina di minuti, aggiungendo man mano 200 ml di panna fresca. Regola di sale e pepe e servi. Per 4 persone.

19 Mini cannelloni alla ricotta

Preparazione **25 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di pasta fresca per lasagne che non richieda precottura - 500 g di fave sgranate - 200 g di ricotta - 100 g di mascarpone - grana padano grattugiato - 250 ml di panna fresca - 150 g di piselli sgranati - sale - pepe

Lessa le fave in acqua bollente salata, sgocciolale, passale sotto acqua fredda corrente e privale delle pellicine. Lessa i piselli nella stessa acqua. Mescola la ricotta passata al setaccio con il mascarpone, le fave, 80-100 g di grana padano grattugiato, sale e pepe. Ricava dalla pasta tanti rettangoli di circa 8x10 cm. e allineali sul tagliere.
Frulla la panna con sale, pepe e i piselli lessati. Spalma un cordone di ripieno su un rettangolo di pasta e arrotolalo in modo da ottenere un mini cannellone. Procedi allo stesso modo fino a esaurire pasta e ripieno.
Imburra una pirofila e disponici i mini cannelloni, uno accanto all'altro. Cospargili con grana padano grattugiato e versaci sopra la panna ai pisellini. Cuoci i mini cannelloni in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti e servi. Se preferisci, puoi sostituire al grana padano la stessa quantità di pecorino fresco grattugiato.

21 Insalatina tiepida su bruschette

Lessa 400 g di fave sgranate, sgocciolale ed elimina le pellicine. Taglia a spicchietti 20 pomodorini ciliegia e falli asciugare capovolti su carta da cucina. Affetta 2 cipollotti puliti. Mescola in una ciotola cipollotti e pomodorini, condisci con un filo di olio, succo di limone, sale e un pizzico di peperoncino in polvere. Aggiungi le fave tiepide e servi su fettine di pane (meglio se toscano) tostate e, se ti piace, strofinate con aglio. Per 4 persone.

22 Saltimbocca di taccole

Lessa una quarantina di taccole, scolale e passale sotto acqua fredda. Disponi su ciascuna 1 strisciolina di prosciutto crudo e 1 foglia di salvia e fissale con stecchini. Rosola i saltimbocca con una noce di burro e poca acqua. Completa con emmentaler grattugiato, metti il coperchio per qualche minuto per far fondere il formaggio, pepa e servi subito. Per 4 persone.

23 Rotelline di sogliola

Lessa al dente 16 taccole, scolale e raffreddale sotto acqua corrente. Mettile su 16 filetti di sogliola, sala e aggiungi 16 fettine di pancetta stesa. Arrotola i filetti, fissali con stecchini, irrorali con un filo di olio e passali in un mix di pangrattato, parmigiano reggiano grattugiato, pepe, aglio e prezzemolo tritati. Rosolali con un filo di olio, girali e completa la cottura. Servi subito. Per 4 persone.

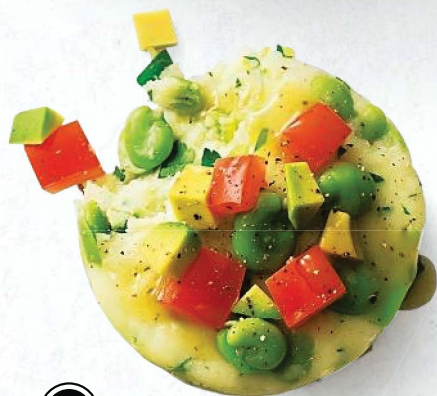
24 Salsicce, fave e piselli

Lessa 250 g di piselli e 250 g di fave separatamente, poi togli la pellicina a queste ultime. Taglia a pezzetti 500 g di salsiccia tipo luganega e rosolali in una padella senza grassi. Toglili, ungi la padella con olio e rosolaci 1 cipolla tritata. Unisci 400 g di pomodori pelati tritati, sale, pepe e la salsiccia. Cuoci per 20 minuti, aggiungi fave e piselli e prosegui la cottura per 5 minuti. Sala, pepa e servi. Per 4 persone.

Sauté di gamberi

Sguscia 800 g di gamberi, lasciando le codine e tieni da parte i gusci. Elimina il filetto nero sul dorso, lavali e asciugali. Immergi i gusci in abbondante brodo freddo, porta a bollore e cuoci per 20 minuti; poi filtra e riporta a bollore. Lessa al dente 200 g di pisellini sgranati e sgocciolali con un mestolo forato. Lessa nella stessa acqua 300 g di fave sgranate, sgocciolale, elimina le pellicine e cuoci nell'acqua 300 g di taccole. Rosola 2 spicchi d'aglio schiacciati e spellati con un filo di olio, unisci 4 cipollotti affettati, i gamberi, sale, pepe, le taccole sgocciolate, le fave e i piselli. Scalda tutto insieme per qualche istante. Servi caldo. Per 4 persone.

Finti tortini di patate e fave

Lessa 400 g di fave sgranate in acqua bollente salata, sgocciolale ed elimina le pellicine. Lessa 8 patate con la buccia, scolale, spellale e schiacciale con una forchetta. Condiscile con un filo di olio, succo di limone, sale e 1 cipollotto tritato con un ciuffo di prezzemolo. Amalgama metà delle fave; quindi pressa 1/4 del composto in un tagliapasta rotondo, premendo bene. Sfila man mano il tagliapasta e prepara altri 3 tortini. Condisci le fave rimaste con olio, succo di limone, sale, pepe e usale per decorare i finti tortini. Servili tiepidi aggiungendo, a piacere, cubetti di avocado e pomodorini conditi come le fave. Per 4 persone.

27

Risi, bisi, taccole e fave

Scotta 200 g di taccole a pezzi in acqua bollente salata. Lessa 300 g di fave sgranate, elimina le pellicine e mettile in una casseruola. Sgrana 500 g di piselli, unisci i baccelli alle bucce dalle fave, copri con abbondante brodo e cuoci per 1 ora. Filtra il brodo, passa baccelli e bucce al passaverdure e metti il passato nel brodo. Rosola 100 g di pancetta a dadini con una noce di burro e 1 cipolla tritata. Unisci 200 g di riso, i piselli e portalo a cottura bagnandolo con il brodo preparato (circa 600 ml). Regola di sale, manteca con una noce di burro e 30 g di grana padano grattugiato. Per 4 persone.

Rotolini di tacchino

Lessa al dente 16 taccole. Stendi sul piano di lavoro 8 fettine di fesa di tacchino, spalmale con caprini freschi, spolverizza con poca scorza di limone grattugiata e farcisci ciascuna con una taccola. Arrotola le fette a involtino, fissali con stecchini, infarinali e rosolali con poco burro e olio. Sfumali con vino bianco e prosegui la cottura per qualche minuto, aggiungendo poco brodo, se necessario. Regola di sale e pepe e servi. Per 4 persone.

29

Straccetti di pollo

Lessa al dente 16 taccole, 150 g di pisellini e 200 g di fave. Elimina le pellicine a queste ultime e taglia le taccole a listarelle. Dividi a striscioline 8 fettine di petto di pollo e a rondelle 5 cipollotti puliti. Rosola le listarelle di pollo con un filo di olio, sale e pepe e toglile; unisci i cipollotti, le fave, le taccole e i piselli. Dopo qualche minuto metti di nuovo in padella il pollo e 4 cucchiai di salsa di soia. Spolverizza con semi di sesamo tostati e servi. Per 4 persone.

Taccole all'amatriciana

Lessa al dente 500 g di taccole, poi tagliale a listarelle nel senso della lunghezza per simulare gli spaghetti. Rosola 250 g di guanciale a bastoncini con poco olio, aggiungi 500 g di pomodori pelati tritati, sale, 1 cucchiaino di zucchero e cuoci per 30 minuti. Unisci le taccole, saltale per condirle, aggiungi abbondante pecorino grattugiato, una generosa macinata di pepe, regola di sale e servi. Per 4 persone.

sfida a 3

È UN CLASSICO DEL CIBO DI STRADA PARTENOPEO: UN ALLETTANTE INVOLTO DI CARTA PIENO DI FRITTI MISTI: DAL PESCE DI PARANZA ALLE MOZZARELLINE, PASSANDO PER CROCCHETTE E ARANCINI. I NOSTRI CAPISQUADRA PERÒ NON TEMONO IL CONFRONTO E CE NE PROPONGONO TRE NUOVISSIME VERSIONI. RIUSCIRANNO A FARCI VENIRE L'ACQUOLINA? DILLO VOTANDO QUELLO CHE TI È PIACIUTO DI PIÙ

FOTO DI **SARA D'ALBERTO** E **GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida del numero precedente, dedicata ai cartocci, è stata vinta da Manuel

Quale cuoppo preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 7

1
Alla milanese

"Chi lo dice che il cuoppo lo mangi solo a Napoli? Di certo lo sostiene Giovanni, napoletano e cintura nera di fritture! In questo numero devo fargli capire che anche un milanese come me può creare un cuoppo superlativo!"

la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

cuoppo

STREET FOOD ALLA NAPOLETANA

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

2 Preludio d'estate

la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

"Il cuoppo di pesce fritto è un vero must della cucina partenopea e io lo valorizzerò con una velocissima ed estiva salsa al mojito. Come dire: Napoli – Cuba, volo diretto!"

Gira pagina per le ricette

Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.

3 Di cacio e fiori

la ricetta di **Aurora** caposquadra della cucina vegetariana

"Bocconcini di filante e saporito caciocavallo impanato, fiori in pastella soffici e fragranti... eccolo qui il mio cuoppo preferito. E chissà se sarà anche il tuo."

la ricetta di
Manuel

la ricetta di
Giovanni

la ricetta di
Aurora

1
Alla milanese

Per 4 persone
50 g di carne di vitello macinata - 2 cucchiai di grana padano - 1 uovo - 150 g di patate - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di salvia - 2 rametti di rosmarino - olio di semi - 1 cucchiaio di sale grosso - sale - pepe
Per la panatura: 50 g di farina 00 - 2 uova - 80 g di pangrattato
Per la salsa: 50 g di ketchup - 1 cucchiaio di yogurt greco - tabasco

Riunisci la carne macinata con l'uovo e il grana padano, aggiungi un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescola bene. Bagnati leggermente le mani e modella tante polpettine grandi come un boccone. Trasferiscile in frigo e occupati delle patate. Priva l'aglio del germe interno e tritalo insieme alle foglie di salvia, agli aghi di rosmarino e al sale grosso. Lava le patate e, senza sbucciarle, tagliale sottili con la mandolina. Tamponale delicatamente con la carta da cucina e friggile in abbondante olio di semi per circa 2 minuti. Scolale su carta da fritto e tienile in caldo.
Impana le polpettine passandole nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggile per circa 2 minuti fino a ottenere un'invitante doratura.
Fai la salsa mescolando il ketchup, lo yogurt e qualche goccia di tabasco (decidi tu la quantità e il grado di piccantezza). Condisci le patate con il trito di erbe e uniscile alle polpette in un cuoppo. Servi con la salsa a parte e un tovagliolo, perché le posate sono assolutamente vietate!

2
Preludio d'estate

Per 4 persone
500 g di anelli di calamaro - 500 g di triglie piccole - 500 g di gamberi piccoli - semola - olio di arachidi - sale
Per la salsa: 150 ml di olio di semi di girasole - 75 ml di latte di soia - 2 foglie di menta - 2 cucchiaini di rum bianco - 1 lime non trattato - il succo di 1/2 lime - sale

Fai la salsa mayo al mojito: nel bicchiere del frullatore a immersione versa l'olio, il latte di soia, un pizzico di sale, la scorza del lime grattugiata e il succo di metà frutto, infine versa il rum. Aziona l'apparecchio finché il composto risulterà cremoso. Versalo in una ciotola, aggiungi la menta sminuzzata finemente, mescola e trasferisci in frigo.
Sciacqua calamari, gamberi e triglie e mettili su un vassoio. Scalda l'olio a 190° (usa un termometro da cucina) in una pentola capiente. Infarina le triglie nella semola e poi tuffale nell'olio, lasciale dorare per 1-2 minuti e poi scolale su carta assorbente. Procedi allo stesso modo con i gamberi e poi con i calamari.
Una volta che tutto sarà pronto componi il tuo cuoppo mescolando i tre pesci fritti, salali e accompagnali con la salsa mayo al mojito!

3
Di cacio e fiori

Per 4 persone
Per i fiori in pastella: 16 fiori di zucca - 220 ml d'acqua tiepida - 150 g di farina - 15 g di lievito di birra fresco - 6 g di zucchero - sale
Per il caciocavallo: 360 g di caciocavallo - 100 g di farina - 150 g di pangrattato - 3 uova
Per friggere: olio di arachidi

Comincia preparando la pastella per i fiori: sbriciola e sciogli il lievito con una piccola quantità dell'acqua tiepida; quindi, in una ciotola capiente, unisci la farina e il resto dell'acqua fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Sempre mescolando con una frusta, aggiungi anche il lievito sciolto, lo zucchero e 6 g di sale. Copri la pastella ottenuta con la pellicola e lasciala riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Intanto pulisci i fiori, elimina i peduncoli verdi e il pistillo interno.
Adesso passa al caciocavallo: taglia il formaggio a cubotti di circa 3 x 3 cm e passali nelle uova sbattute, poi nella farina, di nuovo nell'uovo e, infine, nel pangrattato, in modo da ottenere una robusta doppia panatura. Scalda l'olio a 170°-180° (usa un termometro da cucina), intingi i fiori nella pastella fino a ricoprirli e friggili su ciascun lato finché non risulteranno gonfi e dorati: friggi sempre pochi pezzi per volta in modo da non abbassare la temperatura dell'olio. Man mano che i fiori sono fritti, scolali su carta assorbente e salali leggermente, poi passa al caciocavallo. Friggi pochi cubetti per volta fino a doratura (ci metteranno un minuto circa).
Scola, asciuga su carta assorbente e distribuisci cacio e fiori nei coni di carta.

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Spaghetti al tonno per papà

E mia mamma è una gran tonna

Mio papà è un siciliano, un uomo di mare che adora il tonno, quello fresco. La versione della pasta con il tonno di mamma Rosy l'ho prima copiata, poi rivisitata e, infine, persino superata!

Ricava da un pezzo di tonno freschissimo di 120 g, che sia stato abbattuto, tanti cubetti di 1/2 cm e condiscili con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe e scorza di limone non trattato grattugiata. Fai soffriggere in 3 cucchiai d'olio extravergine 2 spicchi d'aglio spellati e un peperoncino tenendo qualche semino. Taglia a metà 300 g di pomodorini ciliegia, io ho trovato il tris rosso, giallo e verde, sono davvero bellissimi. Nel frattempo, lessa 320 g di spaghetti rigati in acqua bollente salata. Una volta fatto insaporire l'olio, aggiungi i pomodorini con un cucchiaino di zucchero in modo da caramellarli. Scola gli spaghetti a metà cottura direttamente in padella, continuando a cuocerli con acqua di cottura. In questo modo si creerà quella cremina che tutti adorano in un piatto di pasta, specialmente mio papà. Quando la pasta è al dente, spegni il fuoco, unisci qualche oliva taggiasca denocciolata e un trito di basilico e prezzemolo. Infilza gli spaghetti e ottieni un bel nido al centro del piatto, aggiungi solo adesso il tonno fresco, altra scorza di limone grattugiata e altre erbe tritate che colorano e profumano questa pasta da mangiare con gli occhi. Quando l'ho preparata per la prima volta mio padre non sapeva chi ci fosse realmente dietro questo bel piatto e fu così che esclamò "Rosy, è la migliore pasta al tonno che tu abbia mai preparato". Io sorrisi compiaciuto, mia mamma un po' meno.
Per 4 persone.

Quando l'allievo supera il maestro
Rivisitare quel piatto e farlo mio è stato importante per la mia autostima, e ancora di più lo è stato ricevere il complimento di mio padre. Mai avrei pensato di superare ai fornelli la mia mamma! Per la sfida lasagne invece devo ancora lavorare parecchio.

Lo spaghetto giusto

Consiglio vivamente l'utilizzo di spaghetti rigati, secondo me perfetti per questi sughi "asciutti". Li uso quando servo la mia aglio, olio e peperoncino ai ragazzi della band, magari dopo una bella serata di puro rock 'n' roll, oppure dopo una partita a Monopoli, dipende dai weekend.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

gusto e LEGGEREZZA

Tre ricette facili e ricche di sapore, ideali per le giornate calde. Si parte con un antipasto delicato per passare a un primo colorato da servire a temperatura ambiente e poi chiudere con un goloso secondo light

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

ricette di
Eleni Pisano
Food stylist

Fiori di zucca ripieni con salsa di lamponi

Per 4 persone
12 fiori di zucca - 1 uovo - 250 g di ricotta vaccina - 50 g di ricotta dura di pecora - 40 ml di latte intero - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di finocchietto - 80 g di lamponi - 1 cucchiaino di miele millefiori - 1 cucchiaino di senape dolce - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Preparazione 20 min.
Cottura 5 min.

Elimina il picciolo dei fiori di zucca ed eventuali foglie verdi a fine gambo. Spella l'aglio. Scalda il latte con lo spicchio d'aglio in un pentolino per 2 minuti, senza che raggiunga il punto di bollore. Spegni il fuoco ed elimina l'aglio.
Grattugia finemente la ricotta di pecora e uniscila, in una ciotola, con la ricotta vaccina, il latte tiepido, 2 cucchiai di olio, l'uovo, un pizzico di pepe e uno di sale; unisci il finocchietto lavato e sminuzzato. Mescola il tutto fino a ottenere un composto liscio ed omogeneo. Mettilo a riposare per 30 minuti in frigorifero.
Lava i lamponi e riuniscili con il miele, la senape, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale in un'ampia ciotola. Con il frullatore a immersione emulsiona tutti questi ingredienti fino a ottenere una salsa omogenea e liquida.
Farcisci i fiori di zucca con il composto alla ricotta. Chiudi i petali a caramella, spennellali d'olio e informa i fiori farciti a 180° per 7-8 minuti. Servi i fiori caldi, con la salsa di lamponi in una ciotolina.

Trofie con salmone, fave e feta

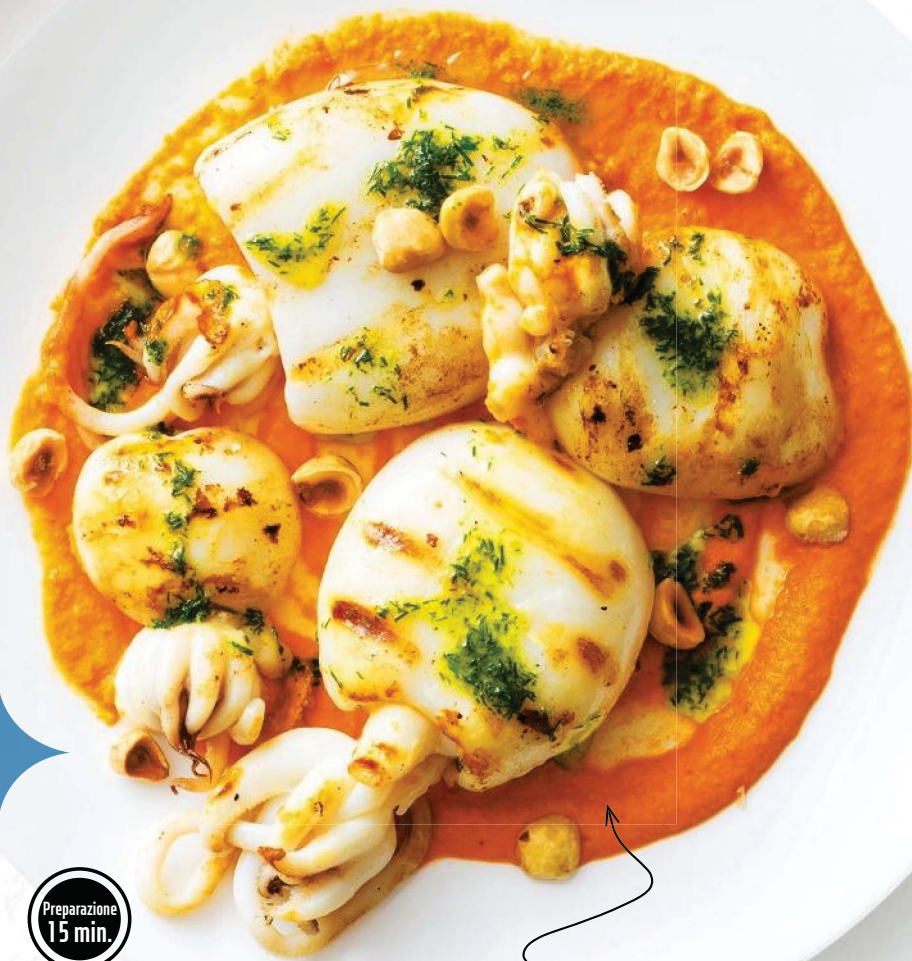
Per 4 persone
400 g di trofie - 200 g di fave fresche già sgranate e private della pellicina (oppure 500 g con il baccello) - 250 g di salmone fresco - 150 g di feta - 1 rametto di maggiorana - 1 piccola cipolla rossa di Tropea - 50 ml di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla e tagliala a fette regolari molto sottili. Riuniscile in una padella con 2 cucchiai di olio, falle imbiondire a fuoco medio-alto per 3 minuti e aggiungi le fave. Falle insaporire, unisci il salmone sminuzzato al coltello e sfuma con il vino. Quando l'alcool sarà evaporato, abbassa la fiamma, spegni il fuoco, aggiungi metà delle foglie di maggiorana e sala leggermente.

Cuoci le trofie in abbondante acqua salata e scolale al dente. Condiscile in una ciotola con il sugo di fave e salmone; unisci la feta sbriciolata con le dita, 2 cucchiai di olio e le foglie di maggiorana rimaste.
Mescola bene tutti gli ingredienti aiutandoti con 2 cucchiai e servi subito.

Seppie alla griglia con crema di peperoni

Per 4 persone
600 g di seppioline già pulite - 200 g di peperoni rossi e gialli - 1 limone non trattato - 2 ciuffi di aneto - 40 g di nocciole sgusciate - 1 spicchio d'aglio - 3 grani di pepe nero - olio extravergine d'oliva - sale

Lava e asciuga l'aneto; mettilo nel bicchiere del frullatore insieme allo spicchio d'aglio spellato e poco olio; frulla per avere un composto liscio e omogeneo. Lava il limone, grattugia la scorza e spremilo.
Sciacqua le seppioline e tamponale leggermente per asciugarle. Riunisci in una ciotola il succo filtrato del limone e la scorza grattugiata, i grani di pepe, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Irrora le seppioline con il condimento al limone preparato, coprile e lasciale riposare in frigorifero per 10 minuti.
Lava i peperoni, privali del picciolo e dei semi interni. Riunisci nel bicchiere del frullatore a immersione i peperoni tagliati a pezzi, le nocciole, sale e poco olio versato a filo; frulla il tutto fino a ottenere una salsa dalla consistenza liscia; passala poi in un colino a maglie fitte.
Scalda la griglia; quando sarà molto calda, cuoci le seppioline 2 minuti per lato e salale leggermente. Allarga 2-3 cucchiai di salsa di peperone in ciascun piatto, sistemaci sopra le seppioline calde, condisci con gocce di olio all'aneto e servi.

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

Piccole e gustose

Le seppioline hanno carne tenera e profumata che richiede tempi di cottura molto brevi. Le puoi acquistare già pulite dal pescivendolo di fiducia o al banco del pesce del supermercato.

primi *piatti* SALTATI IN PADELLA

Ricette rapidissime per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
RICETTE DI **O. INDOVINA, S. VIGANÒ, A. GNOCCHI, C. CAMPI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

"Per togliere l'acidità al sugo di pomodoro, puoi sostituire lo zucchero con un cucchiaio di latte".

Cinzia Campi

Linguine con gamberi piccantini e mollica

Per 4 persone
320 g di linguine o reginette - 20 code di gamberi sgusciate e pulite - 400 g di pomodori pelati - 1 cucchiaino di zucchero - 2-3 spicchi d'aglio - 4 cucchiai di mollica di pane fresco sbriciolata - peperoncino - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 manciata di mandorle a lamelle tostate - olio extravergine di oliva - sale

Schiaccia gli spicchi d'aglio, spellali e tritali. Tagliuzza con le forbici i pomodori pelati. Lava, pulisci e trita il prezzemolo.
Salta in una larga padella i gamberi con un filo di olio e 1/3 dell'aglio e toglili. Metti nella stessa padella ancora 1/3 dell'aglio, un pizzico di peperoncino, un filo di olio, la mollica di pane e rosolala finché sarà croccante. Togli la mollica, unisci al fondo di cottura l'aglio rimasto, un filo di olio, i pelati e lo zucchero; fai addensare a fuoco vivo, quindi regola di sale. Metti nella padella con il pomodoro i gamberi, metà del prezzemolo e la mollica.
Cuoci le linguine in abbondante acqua bollente salata, sgocciolale al dente e trasferiscile nella padella con i gamberi. Fai saltare tutto per qualche istante, irrora con un filo di olio, spolverizza con il prezzemolo rimasto e le lamelle di mandorle. Servi subito.

Riso alla brasiliana (arroz a grega)

Per 4 persone
300 g di riso Basmati - 1 manciata di uvetta - 1 cipolla - 2 carote - 2 coste di sedano - 3 zucchine - 1 peperoncino - 100 g di pisellini sgranati - olio extravergine di oliva - prezzemolo - aglio - sale

Lava il riso sotto acqua fredda corrente finché l'acqua sarà trasparente. Sgocciolalo bene, mettilo in una casseruola con l'uvetta, bagna con 450 ml di acqua bollente salata, porta a bollore, metti il coperchio, abbassa il fuoco e cuoci per circa 12 minuti finché l'acqua si sarà asciugata e il riso sarà cotto. Irrora con un filo di olio e sgrana i chicchi con una forchetta.
Pulisci la cipolla, le carote, le coste di sedano, le zucchine e taglia tutte le verdure a julienne; rosolale in una padella con l'aglio spellato e tritato, un filo di olio e i pisellini. Aggiungi il riso, ancora 2 cucchiai di olio e lascia sul fuoco per qualche minuto in modo che il riso risulti leggermente croccante. Regola di sale, unisci il peperoncino privato di picciolo, dei semi e tritato, poi spolverizza con abbondante prezzemolo tritato.

"Arricchisco il piatto con 1 peperone carnoso. Lo pulisco, lo divido a striscioline sottili e lo unisco alle verdure. Dà al piatto una piacevole nota croccante".

Ornella Indovina

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

“Attenzione alla dose dell’olio quando rosoli il pollo. Le olive, anche se ben sgocciolate, rilasciano in cottura parte del loro condimento”.

Alessandro Gnocchi

Mezze penne con cubetti di pollo, olive e capperi

Per 4 persone
320 g di mezze penne - 2 scalogni - 2 cucchiai di olive taggiasche sott’olio snocciolate - 2 cucchiai di capperini sotto sale - 300 g di petto di pollo - 1 bicchiere di vino bianco - 2 rametti di maggiorana - 1 limone non trattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Grattugia la scorza di 1/2 limone e spremi il succo dell’agrume. Taglia a pezzetti il petto di pollo, irrorali con un po’ succo di limone e un filo di olio. Lava i capperini e mettili a bagno in acqua fredda per qualche minuto. Sgocciola le olive taggiasche e trita gli scalogni spellati.
Rosola in una larga padella gli scalogni. Aggiungi i pezzetti di petto di pollo e saltali a fuoco vivo, poi unisci i capperini sgocciolati e strizzati, le olive e la scorza di limone. Bagna con il vino, fallo evaporare e regola di sale.
Cuoci le mezze penne in acqua bollente salata, sgocciolale tenendo da parte poca acqua di cottura e saltale nella padella con il sugo, aggiungendo l’acqua solo se necessario. Completa con una macinata di pepe, profuma con le foglioline di maggiorana e servi.

Riso all’ananas con sauté di maiale

Per 4 persone
300 g di riso Basmati - 200 g di lonza di maiale a fettine - 1 ananas - 2 spicchi d’aglio - 4 cipollotti - salsa di soia - salsa agrodolce orientale (nei negozi di cibi esotici) - erba cipollina - salsa Worcestershire - 1 pezzetto di zenzero - olio di semi di arachidi - olio di sesamo - sale - pepe

Lava il riso, trasferiscilo in una casseruola e coprilo con 700 ml di acqua fredda. Porta a bollore, riduci la fiamma al minimo, copri con un coperchio e cuoci finché l’acqua sarà assorbita (circa 12 minuti). A fine cottura sgrana il riso con una forchetta.
Taglia la polpa di maiale a striscioline. Dividi a metà l’ananas, estrai la polpa con uno scavino, taglia quest’ultima a pezzetti e rosolala con un filo di olio di sesamo. Pulisci i cipollotti, lavali e tagliali a fettine oblique. Sbuccia lo zenzero e grattugialo.
Salta in una larga padella i cipollotti con un filo di olio di semi di arachidi e 1 cucchiaio di olio di sesamo; salali, pepali e toglili con un mestolo forato. Rosola nella stessa padella l’aglio tritato e lo zenzero con poco olio di semi di arachidi, 1 cucchiaio di olio di sesamo e saltaci il maiale a fuoco vivo. Insaporiscilo con una macinata di pepe, 3-4 cucchiai di salsa di soia, qualche goccia di salsa Worcestershire e 2 cucchiai di salsa agrodolce. Unisci i cipollotti, il riso, l’ananas e fai insaporire tutto per un paio di minuti. Spolverizza con l’erba cipollina tagliuzzata e, se ti piace, con semi di sesamo. Servi.

VARIANTE GUSTOSA

Riso tricolore
Scotta 250 g di fagiolini puliti in acqua bollente salata. Sgocciolali e tagliali a pezzetti. Lessa 320 g di riso Basmati. Intanto, sbatti 4 uova con sale e pepe, prepara una frittata sottile e tagliala a losanghe. Scalda un filo di olio in una padella con 1 spicchio d’aglio tritato. Unisci il riso, i fagiolini, la frittata, 4 pomodori semisecchi e fai saltare per 2 minuti. Unisci 100 g di primosale a dadini e servi.

“Per sgranare facilmente il riso cotto, solleva i chicchi usando 1 o 2 forchette con movimenti dal basso verso l’alto”.

Silvia Viganò

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

COOK'S
NOTES

Gira la frittata
Appena le uova sbattute si saranno rapprese, fai scivolare la frittata su un piatto o su un coperchio senza bordi, rovesciaci sopra la padella, capovolgi tutto velocemente e cuoci dall'altra parte.

SE USI UN COPERCHIO DI VETRO CONTROLLI LA COTTURA DEL RISO

Pulisci i peperoni
Con un coltellino, asporta la calotta superiore incidendola tutt'intorno al picciolo. Staccala, dividi i peperoni a falde, poi elimina i semi e i filamenti bianchi. Lava e asciuga le falde con carta assorbente.

Riso con manzo, mango, verdure e anacardi

Per 4 persone
200 g di riso Patna - 3 spicchi d'aglio - 300 g di carne di scamone di manzo magro a fettine - 1 peperone rosso - 2 zucchine - 1 porro - 4-5 cipollotti - 1 mango - 1 manciata di anacardi tostati - 2 uova - 1 peperoncino - olio di semi di arachidi - salsa di soia - sale - pepe

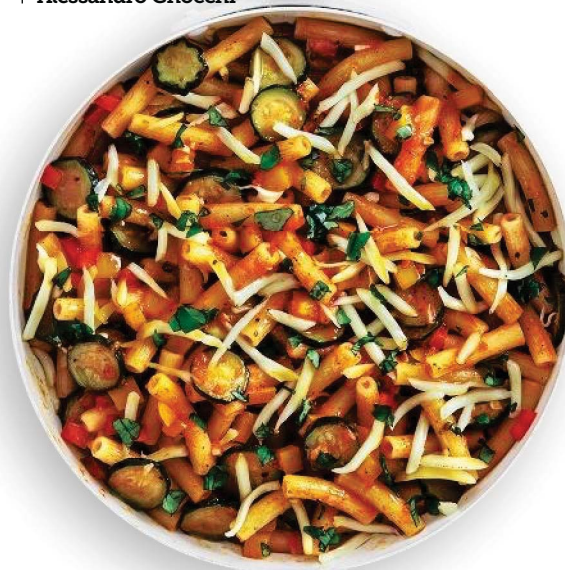
Lava il riso, sgocciolalo, trasferiscilo in una casseruola e coprilo con 700 ml di acqua. Porta a bollore, riduci la fiamma al minimo e copri con un coperchio. Lascia sul fuoco bassissimo, finché tutta l'acqua sarà assorbita (12-15 minuti). A fine cottura, irrora con un filo di olio e sgrana il riso con una forchetta.
Versa le uova sbattute in una padella antiaderente con poco olio caldo e cuocile finché si saranno rapprese, muovendo la padella per distribuirle in uno strato sottile. Gira la **frittata**, cuocila per altri 30 secondi, trasferiscila in un piatto e lasciala raffreddare. Affetta aglio e porro puliti con il peperoncino tritato. Scalda l'olio in una padella ampia e rosolaci il mix. Aggiungi il manzo, tagliato a listarelle, il peperone a dadini, le zucchine a julienne e i cipollotti, affettati. Fai rosolare per 8-10 minuti, mescolando. Sbuccia il mango e taglialo a dadini.
Arrotola la frittata preparata e riducila a strisce sottili. Uniscile al manzo e, dopo 2-3 minuti, aggiungi il riso, un filo di olio e 2-3 cucchiai di salsa di soia. Sala, pepa, spolverizza con i dadini di mango e gli anacardi spezzettati. Servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Per lavare il riso, mettilo in un colino, appoggialo su una ciotola e passalo sotto acqua corrente sollevando i chicchi con le mani".

Ornella Indovina

"Al super trovi i peperoni cotti a vapore o grigliati confezionati sottovuoto o in vasetto: sono pratici e perfetti".

Alessandro Gnocchi

Maccheroncini con la scamorza

Per 4 persone
320 g di maccheroncini o sedanini rigati - 2 zucchine - 2 peperoni al naturale pronti - 6 cucchiai di passata di pomodoro - 1 scamorza affumicata - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a dadini i **peperoni** e a fettine le zucchine lavate e spuntate. Schiaccia gli spicchi d'aglio, spellali, privali dell'eventuale germoglio interno e tritali finemente.
Rosola in una larga padella l'aglio con un filo di olio. Unisci le zucchine e saltale per qualche minuto, poi regola di sale e pepe e aggiungi i dadini di peperoni. Unisci la passata di pomodoro, salta ancora per qualche istante e profuma con il basilico spezzettato.
Lessa i maccheroncini in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali al dente e tieni da parte poca acqua di cottura, falli saltare con le verdurine e unisci l'acqua solo se necessario. Irrora con un filo di olio, spolverizza con la scamorza affumicata grattugiata con una grattugia a fori grossi e lasciala fondere con il solo calore della pasta, senza mescolare. Servi subito finché il formaggio sarà filante.

Riso con cozze, zafferano e peperoni

Per 4 persone
300 g di riso per risotti - 500 g di cozze già pulite - 1 spicchio d'aglio - 2 scalogni - 2 peperoni al naturale già puliti e spellati - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 bustine di zafferano - paprika affumicata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgocciola i peperoni, asciugali e tagliali a dadini. Spella gli scalogni e tritali. A parte trita l'aglio, rosolalo in una larga padella con un filo di olio, aggiungi le cozze, metti il coperchio e cuocile a fuoco vivo, finché si apriranno. Spolverizza con una macinata di pepe e con la **paprika affumicata** e sciogli nel liquido che si sarà formato lo zafferano, poi unisci i peperoni e spolverizza con il prezzemolo. Sgocciola il tutto, raccogliendo il liquido delle cozze, versalo in una brocca graduata e aggiungi acqua fredda sufficiente ad arrivare a 700 ml.
Lava il riso, sgocciolalo, trasferiscilo in una casseruola e coprilo con il mix di acqua e liquido delle cozze allo zafferano. Porta a bollore, riduci la fiamma al minimo e copri con un coperchio. Lascia sul fuoco bassissimo finché tutta l'acqua sarà assorbita (12-15 minuti). Togli dal fuoco e sgrana il riso.
Scalda un filo di olio in una padella grande e rosolaci gli scalogni, aggiungi ancora un po' di olio e saltaci il riso per 3-4 minuti, poi unisci il condimento di peperoni e cozze. Regola di sale e pepe, spolverizza con prezzemolo tritato, poca paprika e servi.

"Per questo piatto io preferisco un riso Vialone Nano. I suoi chicchi di forma tondeggiante sono ideali".

Silvia Viganò

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Qualche goccia di salsa tabasco verde rende le melanzane ancora più gustose esaltando anche gli altri sapori".

Cinzia Campi

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

Spaghetti con melanzane alla curcuma

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 2 melanzane - 500 g di pomodorini ciliegia - 3 spicchi d'aglio - 1 pizzico di curcuma - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le melanzane, privale del picciolo, tagliale a dadini e rosolali in una padella con un filo di olio e 1 spicchio d'aglio tritato. Abbassa il fuoco, aggiungi 1 bicchiere scarso di acqua e falli cuocere per una decina di minuti con il coperchio finché saranno teneri. Togli il coperchio e fai evaporare a fuoco vivo l'eventuale parte rimasta liquida. Regola di sale, profuma con la curcuma, spolverizza con prezzemolo tritato e tieni in caldo.
Taglia a spicchi i pomodorini lavati e saltali a fuoco vivo in una larga padella con un filo di olio, l'aglio rimasto tritato, lo zucchero, sale e pepe finché il liquido sarà evaporata. Quindi unisci le melanzane.
Lessa gli spaghetti al dente in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolali, saltali in padella con il condimento preparato, irrora con un filo di olio, spolverizza con prezzemolo tritato e servi subito.

COOK'S NOTES

Salti perfetti
Scegli un recipiente antiaderente e largo, mantieni il fuoco basso e mescola con un forchettone di legno sollevando e lasciando ricadere i mix. Se sei abile, smuovi la padella con movimenti decisi del polso "girando" il tutto più volte.

Paprika affumicata
In Spagna è molto diffusa e si chiama "pimenton". Molto usata nei piatti di pesce, nelle minestre della cucina tradizionale e come ingrediente di salumi, per esempio il chorizo.

Saporita

Lessa il polpo (pagina a fianco) e taglialo a pezzetti. Intanto metti i peperoni in forno a 180° per 30 minuti; spellali, privali di semi e nervature e mettili in una ciotola. Aggiungi il polpo, le acciughe, i capperi dissalati e la mollica tostata. Condisci (pagina a fianco) e servi. Per 4 persone.

Con le patate

Lessa il polpo (pagina a fianco), taglialo e mettilo in una ciotola. Aggiungi le patate lessate e tagliate a pezzi, le olive verdi e quelle nere e gli spinacini lavati e asciugati. Condisci con il succo del lime (o del limone), sale, pepe e 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Per 4 persone.

Alla siciliana

Lessa il polpo (pagina a fianco), taglialo a pezzetti e mettili in una ciotola. Pulisci e affetta le melanzane, grigliale su una piastra rovente, tagliale a pezzi e mescolale al polpo. Aggiungi i cipollotti privati di radichette, parti dure e affettati, le mandorle e il basilico spezzettato. Condisci (pagina a fianco) e servi. Per 4 persone.

INSALATA di polpo

Il mollusco forse più famoso e apprezzato è protagonista di tre piatti squisiti. Perfetti sia come antipasti sia come secondi

DI **ANNA PACCHI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

CUOCI E TAGLIA IL POLPO

Metti sul fuoco una pentola piena di acqua con pochissimo sale, porta a bollore, tieni per la testa 1 polpo da circa 1 kg già pulito e tuffalo 4-5 volte per qualche istante in modo da arricciare i tentacoli. Poi immergilo completamente nell'acqua e fallo cuocere per 40 minuti. Spegni la fiamma e lascialo nell'acqua di cottura finché sarà freddo; scola il polpo, leva la pelle e taglia la testa ad anelli e i tentacoli a pezzetti.

AGGIUNGI GLI INGREDIENTI

Saporita: per dissalare i capperi, lavali, mettili in acqua fredda per 10 minuti e sciacquali

2 peperoni (1 giallo e 1 rosso)

+

6 filetti d'acciuga sott'olio

+

30 g di capperi sotto sale

+

100 g di mollica di pane

Con le patate: lava le patate prima di lessarle, poi sbucciale ancora calde

500 g di patate medie

+

50 g di olive nere

+

50 g di olive verdi

+

100 g di spinacini

+

1 lime oppure 1 limone

Alla siciliana: se voi fare più in fretta, puoi usare anche melanzane già grigliate

2 melanzane medie

+

2 cipollotti rossi

+

30 g di mandorle a lamelle

+

1 ciuffo di basilico

COMPLETA E SERVI

Metti il polpo in una grossa insalatiera, condiscilo con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e regola di sale. Scegli il mix di ingredienti che più ti piace, uniscilo al polpo e mescola bene. Servi accompagnando, a piacere, con fettine di pane tostate e sfregate con l'aglio o con una insalata di pomodorini.

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

Eccellenze italiane

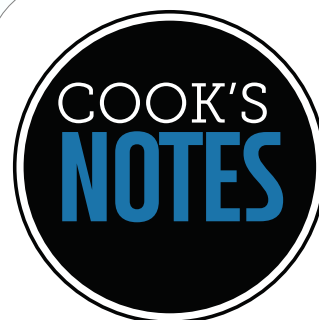
Sono molto pregiati il sale marino di Trapani (Igp) e quello "dolce" di Cervia. Il salgemma di Petralia (Sicilia) e della Val d'Agri (Calabria), famoso per la purezza, contiene fino al 99,8% di cloruro di sodio.

INTEGRALE
Il sale marino può essere anche integrale; più scuro, umido e grumoso rispetto a quello raffinato, contiene sostanze benefiche come magnesio, zinco e iodio.

LO SAPEVI CHE...
NELL'ANTICHITÀ ERA COSÌ PREZIOSO DA ESSERE CHIAMATO ORO BIANCO

sale grosso

Presenza fissa in dispensa, il sale grosso si presenta in grani bianchi prodotti dalla cristalizzazione di cloro (60%) e sodio (40%). In commercio si trovano due varietà sostanzialmente equivalenti in cucina, ma di origini diverse: il sale marino (diffuso nei Paesi costieri come l'Italia), ottenuto nelle saline attraverso l'evaporazione dell'acqua di mare, che ne contiene circa 30 grammi per ogni litro, e la successiva depurazione; il sale minerale, detto anche salgemma, ricavato da giacimenti sotterranei formati per evaporazione di enormi masse di acqua salata. Mentre il sale marino, all'origine, contiene anche altri elementi preziosi (per esempio il magnesio e lo iodio), il sale minerale, già all'estrazione, presenta una quantità di cloruro di sodio che può raggiungere il 99%. Oltre che in cottura, il sale grosso si usa per la conservazione, la marinatura e la salamoia; in particolare si impiega per le preparazioni in crosta (vedi a lato); in questo caso si sfrutta la sua proprietà di compattarsi alle alte temperature formando una copertura che trattiene i vapori profumati di carne, pesce e aromi.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

SERVONO 2 MINUTI PERCHÉ IL SALE VENGA ASSORBITO CORRETTAMENTE DALLA PASTA DURANTE LA COTTURA

È LA QUANTITÀ DI SALE
necessaria per cuocere 1 etto di pasta in 1 litro di acqua

Cottura in crosta

1 Le proporzioni
Per la cottura in crosta preparane la quantità necessaria mecolando, per ogni chilo di sale grosso, 2 albumi e 1 bicchiere d'acqua; stendine un terzo in una teglia, aggiungi il cibo da cuocere, copri con il composto rimasto e inforna a circa 200° per il tempo indicato dalla ricetta.

2 Gli aromi Puoi profumare la crosta aggiungendo al composto di sale, albumi e acqua qualche pezzetto di scorza di limone oppure un trito di erbe aromatiche come rosmarino, menta e salvia.

Pollo al limone in crosta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 pollo da circa 1,5 kg già pulito - qualche rametto di menta - 1 peperoncino secco - 2 limoni non trattati - 2 kg di sale marino grosso - 4 albumi

Lava 1 limone, preleva la scorza e tienila da parte; spremi l'agrume e, con il succo, massaggia il pollo. Trita grossolanamente la menta (tranne 2 rametti) e mescolala con il peperoncino sbriciolato; distribuisci il composto aromatico sulla superficie del pollo, tenendone da parte un pizzico. Metti all'interno del pollo la scorza del limone tenuta da parte tagliata a pezzi e mescolata con il mix di menta e peperoncino rimasto. **Mescola il sale grosso** in una ciotola con gli albumi e 2 bicchieri d'acqua. Distribuisci circa 1 terzo del composto ottenuto sul fondo di una teglia, metti il pollo al centro, distribuisci sulla superficie il limone rimasto tagliato a fettine sottili e rivesti tutto con la pasta di sale rimasta. **Cuoci in forno a 190°** per 1 ora e 30 minuti. Poi sforna e lascia riposare per circa 30 minuti. Quindi rompi la crosta, decora il pollo con i rametti di menta tenuti da parte e servi.

Manzo marinato al miele e prezzemolo

Preparazione **25 minuti+ riposo**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

400 g di noce di manzo - 600 g di sale grosso - 300 g d zucchero di canna - 1 ciuffo di prezzemolo - 200 g di ravanelli - 50 g di miele di acacia- aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Elimina dalla carne eventuali tracce di grasso. In una ciotola, mescola il sale, lo zucchero e metà del prezzemolo lavato e tritato finemente. Su un foglio di pellicola trasparente e stendi metà del composto aromatico preparato; mettici sopra la carne, ricoprila bene con oil composto rimasto e chiudila nella pellicola. Lascia riposare la carne per almeno 2 ore in un luogo fresco, ma non in frigorifero.

2

Lava i ravanelli, elimina il picciolo e le foglie, poi, con un mandolina o un coltello, tagliali a fette sottili e regolari da 3 mm. Disponi le fette di ravanello su un piatto e condiscile con olio e sale. In una ciotola, metti il miele, il resto del prezzemolo lavato e tritato, 2 cucchiai di aceto balsamico, 4 cucchiai d'olio, un pizzico di pepe e mescola bene gli ingredienti.

3

Togli la carne dall'involucro e passala sotto l'acqua per assicurarti di eliminare bene eventuali residui di sale e zucchero. Tampona la carne con carta assorbente e tagliala a fette sottili come un carpaccio. Disponi su un piatto da portata i ravanelli e la carne affettata, quindi condisci con l'emulsione di miele e prezzemolo e servi.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

con la **pentola a pressione**

DI ANNA PACCHI

Risotto con crema di piselli

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di riso per risotti - 400 g di piselli freschi sgranati - (circa 2 kg con il baccello) - 7,5 dl di brodo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 cipolle - 40 g di burro - 1 mazzetto di menta - 70 g di pecorino grattugiato - sale - pepe

1 Spella le cipolle e tritale. Fai sciogliere 20 g di burro nella pentola a pressione, unisci metà delle cipolle tritate e falle ammorbidire. Aggiungi i piselli, sale, pepe, profuma con foglioline di menta, mescola e fai insaporire per 2 minuti. Versa 1 bicchiere di acqua, chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo. Quindi abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 5 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.
2 Frulla i piselli (tranne una manciata) con il fondo di cottura riducendoli in crema e tienili da parte. Sciogli nella pentola il burro rimasto, unisci le rimanenti cipolle e falle rosolare. Aggiungi il riso, fallo tostare mescolando, sfuma con il vino e lascialo evaporare. Copri con il brodo, chiudi con il coperchio e alza la fiamma. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 6 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.
3 Apri la pentola e controlla il risotto, se fosse ancora umido fallo asciugare a fiamma vivace mescolando. Unisci il pecorino, mescola per 1 minuto, poi distribuisci il risotto nei piatti. Aggiungi la crema di piselli formando una spirale, guarnisci con i pisellini tenuti da parte e servi.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Rosola i piselli come descritto sopra, poi coprili di acqua e cuocili per 30-40 minuti e frullali. Rosola la cipolla con il burro, unisci il riso, tostalo e sfuma con il vino. Bagna con 1 mestolo di brodo caldo e cuoci per 18 minuti aggiungendo il brodo rimasto e mescolando dopo ogni aggiunta. Guarnisci con la crema di piselli.

FOTO DI MAURO PADULA

LO SAPEVI CHE...
PUOI USARE I BACCELLI DEI PISELLI PER MINESTRE E VELLUTATE

Baccalà con olive e capperi

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di baccalà dissalato - 2 cipolle - 250 g di polpa di pomodoro - 150 g di olive nere - 30 g di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sciacqua il baccalà, elimina le eventuali spine rimaste e taglialo a pezzetti di circa 10 cm di lato. Asciugalo bene con carta da cucina. Spella l'aglio e le cipolle e tagliali a fettine. Lava i capperi, poi mettili in acqua fredda per 10 minuti.

2 Fai scaldare 2 cucchiai di olio nella pentola a pressione, unisci l'aglio e la cipolla e falli imbiondire. Unisci il baccalà con la pelle verso il basso e lasciala rosolare a fiamma viva finché sarà croccante. Sfuma con il vino e fallo evaporare.

3 Aggiungi i capperi sgocciolati, sciacquati e asciugati, le olive, la polpa di pomodoro e una macinata di pepe. Chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 7 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore. Apri la pentola a pressione e controlla il sugo di cottura: se fosse troppo liquido, fallo restringere per un paio di minuti su fiamma media; regola di sale e pepe. Servi il baccalà accompagnandolo, a piacere, con crostoni di pane casereccio leggermente tostati.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara il baccalà come descritto sopra, fallo rosolare dalla parte della pelle in un'ampia casseruola con l'olio, la cipolla e l'aglio, poi unisci gli altri ingredienti. Fai cuocere il baccalà coperto per circa 30 minuti, poi assaggialo e, se necessario, regola di sale.

FOTO DI MAURO PADULA

idee con il **microonde**

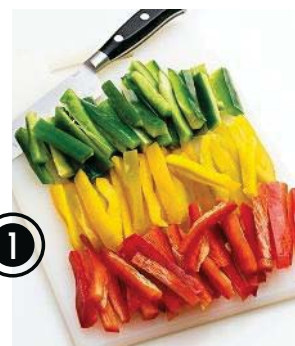
DI **ANNA PACCHI**

Peperonata mediterranea

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 peperoni (meglio se di colori diversi) - 3 pomodori - 1 cipollotto - 1 manciata di capperi sotto sale - 1 ciuffetto di basilico - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale

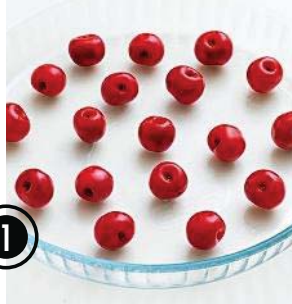
1 Lava i peperoni, elimina il picciolo, tagliali a metà ed elimina tutti i semi e le nervature bianche interne. Tagliali a losanghe e tienili da parte. Lava i pomodori e tagliali a pezzetti. Sciacqua i capperi sotto l'acqua per dissalarli, poi mettili in acqua fredda per 10 minuti. Intanto togli radichette, parti verdi dure e guaine esterne al cipollotto e affettalo sottilmente.
2 Versa l'olio in un contenitore capiente adatto al microonde, poi unisci il cipollotto, i peperoni, i pomodori e i capperi scolati, sciacquati e asciugati. Mescola e sala.
3 Copri il contenitore con pellicola per microonde, bucherellala e fai cuocere a 800 W per circa 10 minuti. Togli il contenitore dal microonde, elimina la pellicola, mescola, metti di nuovo la peperonata nel microonde e prosegui la cottura per altri 5 minuti, il tempo che il liquido si asciughi un po'. Servi la peperonata con foglioline di basilico fresco e, a piacere, una manciata di pinoli tostati.

FOTO DI MAURO PADULA, PIATTO HENRIETTE

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara tutte le verdure come descritto sopra. Scalda l'olio in una casseruola, unisci il cipollotto e fallo rosolare per 2 minuti. Aggiungi i peperoni e i capperi, fai insaporire velocemente a fiamma viva, mescolando, poi completa con i pomodori e sale. Abbassa la fiamma e cuoci la peperonata per circa 40 minuti mescolando ogni tanto. Servila calda o tiepida con il basilico.

LO SAPEVI CHE...
I PEPERONI ARRIVANO NEL '500 DALL'AMERICA

Dolce morbido di ciliegie

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **6 persone**

350 g di ciliegie - 100 g di farina - 90 g di zucchero - 2 uova - 2 dl di latte - burro - zucchero a velo

1 Lava le ciliegie, togli i piccioli, ma lascia il nocciolo perché contribuirà a dare sapore al dolce. Imburra un contenitore adatto al microonde di circa 24 cm di diametro e sistema sul fondo le ciliegie distanziandole leggermente le une dalle altre.
2 Setaccia la farina direttamente in una ciotola capiente, aggiungi 70 g di zucchero, le uova e sbatti lentamente con una frusta a mano per amalgamare gli ingredienti. Versa a filo il latte sempre sbattendo con la frusta finché avrai ottenuto una pastella leggermente densa.
3 Versala delicatamente sulle ciliegie facendo attenzione a non spostarle e metti il dolce nel microonde. Cuocilo a 600 W per 12 minuti. Toglilo dal microonde, distribuisci sulla superficie lo zucchero rimasto, infornalo di nuovo e prosegui la cottura per altri 2 minuti. Lascia riposare il dolce di ciliegie per 1 minuto, spolverizzalo con lo zucchero a velo e decoralo a piacere. Servilo tiepido.

LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara la pastella e le ciliegie e come descritto sopra. Sistema queste ultime in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro, versaci sopra la pastella e cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Spolverizza quindi la superficie con lo zucchero rimasto e accendi il grill per qualche minuto per far dorare la superficie. Decora con lo zucchero a velo e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

SENZA GLUTINE

Stimola la tua creatività in cucina! Semplice, veloce da preparare e versatile, il cous cous è l'ingrediente perfetto per sperimentare nuovi abbinamenti. Fior di Loto te ne propone nove a base di cereali, pseudo-cereali e legumi: tutti diversi, tutti bio.

www.fiordiloto.it

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

Seguici su

verace come me

IL CAPOSQUADRA

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tartellette al cacao con le amarene

Il mio compleanno si avvicina!

Bell'Italia, duroni, amarene: sono veramente tante le varietà di ciliegie e io le amo tutte! Da piccolo pensavo che questo frutto volesse farmi felice perché spuntava nel mese del mio compleanno, perciò tanti auguri a me con queste tartellette dalla farcitura golosissima!

Prepara la frolla riunendo nel mixer 135 g di farina 00, 65 g di zucchero a velo, 50 g di farina di nocciole, 15 g di cacao amaro setacciato, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia e 90 g di burro freddo. Versa le briciole ottenute sul piano e lavora brevemente con 30 g di albume. Ottieni un panetto morbido, avvolgilo nella pellicola e fai riposare in frigo per un paio d'ore. Intanto monta 150 g di panna fresca con 20 g di zucchero, quindi amalgama delicatamente 150 g di yogurt greco. Copri e lascia in frigo; riprendi la frolla e tirala tra due fogli di carta forno fino allo spessore di circa 1/2 cm. Ritaglia 6 dischi di 11 cm di diametro e adagiali in 6 anelli larghi 9,5 cm disposti su una placca coperta con carta da forno. Fai riposare in frigo per un'ora, quindi bucherella con una forchetta la pasta e coprila con carta forno e legumi secchi. Inforna a 170° per circa 20 minuti. Sforna e lascia raffreddare prima di spremere la crema sui 2/3 delle tartellette usando una sac-à-poche con bocchetta Saint Honoré. Guarnisci la parte rimasta con 6 amarene sciroppate divise a metà e un po' del loro sciroppo. Infine decora con una fogliolina di menta e preparati a gustarle!
Per 6 persone.

Taglia Extralarge

Se vuoi puoi provare a fare una crostata anziché le tartellette, mi raccomando, però, cura bene l'aspetto! Metti la crema in una sac-à-poche, anche senza bocchetta spremendo tanti ciuffetti tondi: le amarene andranno a riempire i solchi. Per un tocco di sapore in più, grattugia del cioccolato fondente sulla superficie!

E se usassi le ciliegie?
Metti in padella 125 g di duroni snocciolati con 25 g di zucchero. Quando il succo fuoriesce, portalo a bollore con 35 ml di kirsh e 100 ml di acqua. Spegni e guarnisci le tartellette.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

Coniglio alla tapénade con cipolline e patate

Una crema irresistibile
Tipico piatto del sud della Francia, la **tapénade** di base è una crema di olive nere (talvolta verdi, ma mai miste), acciughe, capperi sotto sale tritati più o meno grossolanamente, stemperati nell'olio di oliva e aromatizzati con aglio ed erbe di Provenza. Ideale spalmata su bruschette e crostini, si accompagna bene a piatti con uova, formaggi e pesce ed è talvolta usata per profumare carni bianche.

ricette di
Daniela Malavasi
Food stylist

ISPIRATI ALLA **Francia**

Semplicità e gusto in piatti che armonizzano eccellenze nostrane con classici della cucina d'Oltralpe. Come la pissaladière e il clafoutis, qui proposti con melanzane e cipolle di Tropea la prima e ciliegie al profumo di lavanda il secondo. Sofisticata, la salsa tapénade esalta il saporito coniglio alle verdure

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Clafoutis soffice di ciliegie alla lavanda

Semplice delizia
Il clafoutis è una specialità del Limousin, regione della Francia centrale. Questo dolce contadino può essere preparato anche con ingredienti salati. Il **clafoutis** tradizionale viene realizzato con le locali ciliegie nere intere ma, specie se ci sono bambini a tavola, puoi snocciolare i frutti prima di metterli nella tortiera. Scegli ciliegie grosse a polpa soda e zuccherina come i duroni: eccellenti quelli neri di Vignola. Varianti del dolce consentono anche l'uso di altri frutti, come susine, albicocche o pesche.

Pissaladière al confit di melanzane con cipolle

Una focaccia rustica
Rivendicata da tutta la Francia del Sud, la **pissaladière** trova le sue origini nella zona intorno a Nizza, con un'eco che arriva fino a Marsiglia e Tolone. Questo piatto dalle origini antiche, un po' pizza e un po' focaccia, ha trovato una sua versione italiana nella Liguria di Ponente, dove viene chiamata Pissaladina, Pisantrea o Pissalandrea, dall'ammiraglio Andrea Doria, che pare ne fosse particolarmente ghiotto.

TABELLA DI MARCIA

la sera prima

Metti a marinare la carne
Lava i pezzi di coniglio, tamponali con carta da cucina; prepara la marinata e versala sulla carne. Copri con pellicola e lascia riposare al fresco per almeno 12 ore.

4 ore prima

Prepara la pasta di base per la pissaladière
Impasta gli ingredienti per la base della focaccia, forma una palla, incidila e mettila in una ciotola, coperta da un telo. Lasciala poi lievitare per 90 minuti.

3 ore prima

Fai le creme di verdura
Scalda il forno; pulisci e taglia le melanzane, cuocile per mezz'ora. Intanto, fai la tapénade seguendo le istruzioni e mettila da parte, in frigorifero. Cuoci le verdure di contorno al coniglio per una decina di minuti; filtra la marinata tenuta da parte e cuoci la carne come da ricetta. Snocciola le ciliegie e prepara il composto per il clafoutis.

90 min. prima

Le ultime operazioni
Componi e inforna il dolce. Intanto, stendi la pasta per la pissaladière nella teglia, taglia e cuoci le cipolle. Tolto il dolce dal forno, infilaci la teglia della focaccia e portala a cottura. Completa la pissaladière e tienila in caldo. Prima di servire, filtra il fondo di cottura del coniglio e uniscilo a 3 cucchiai della tapénade preparata.

Gira pagina per le ricette

NERE E TENERE

Le olive nizzarde, come le pregiate taggiasche liguri e le olive nere di Gaeta, sono adatte all'utilizzo in cucina perché più dolci delle verdi. Polpose e succose, sono ideali per arricchire insalate, sughi e pietanze.

Preparazione 1 ora

Cottura 1 ora

Pissaladière al confit di melanzane con cipolle

Per 4 persone
Per la pasta: 250 g di farina + quella per la lavorazione - 20 g di lievito fresco di birra - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di sale
Per la farcia: 3 melanzane fresche e sode - 500 g di piccole cipolle rosse - 10 ml di aceto di vino rosso - 1 rametto di timo - 20 olive nizzarde o taggiasche - 8 filetti di acciuga dissalate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Prepara la pasta: stempera il lievito in 1,5 dl di acqua tiepida, unisci lo zucchero e fai riposare per 15 minuti. Disponi la farina sul piano di lavoro, salala, forma la fontana e versa al centro il lievito, 2 cucchiai di olio e 1,5 dl di acqua tiepida. Impasta energicamente fino a ottenere una pasta morbida e liscia, elastica, non appiccicosa (aggiungi poca farina se necessario). Forma una palla, mettila in una ciotola infarinata, incidila con un taglio a croce e coprila con un telo. Fai lievitare in luogo tiepido per 1 ora e 1/2, finché sarà raddoppiata di volume.
2 Togli il picciolo alle melanzane, tagliale a metà nel senso della lunghezza, mettile sulla placca foderata di carta da forno, condiscile con un filo di olio e cuocile in forno a 210° per 30 minuti. Recupera la polpa delle melanzane e condiscila con gocce di olio, sale e pepe. Spella le cipolle, tagliale a fette spesse e cuocile a fuoco dolcissimo con 4 cucchiai di olio, 2 cucchiai di acqua e l'aceto di vino rosso (mantiene il colore) per 10-15 minuti.
3 Riprendi la pasta, spolverizzala con poca farina, lavorala energicamente per pochi istanti e stendila formando un disco di 26 cm di 1 cm di spessore. Trasferiscilo in una teglia ben oliata, punzecchialo e poi infornalo a 240° per 7-8 minuti. Lasciando libero il bordo del disco, spalmalo con la crema di melanzane, cuoci per 1-2 minuti, poi aggiungi le cipolle, le olive, i filetti di acciuga ben dissalati, le foglioline di timo e un filo di olio. Prosegui in forno per 10 minuti, copri con alluminio e cuoci per altri 5 minuti. Servi caldo.

Coniglio alla tapénade con cipolline e patate novelle

Preparazione 40 min.

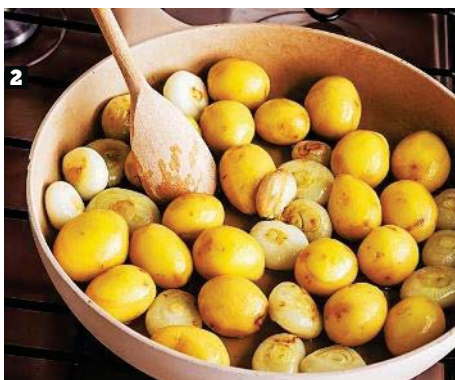
Cottura 45 min.

Per 4 persone
1 piccolo coniglio tagliato a pezzi - 400 g di cipolline - 500 g di patatine novelle, con o senza buccia - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di timo - 1 foglia di alloro - 2 piccoli limoni dolci non trattati 200 ml di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la tapénade: 75 g di olive nere mature, denocciolate - 75 g di capperi al naturale - 35 g di filetti di acciuga sott'olio - 30 g di tonno sott'olio sgocciolato - 1 cucchiaino di senape all'antica - 1 cucchiaino di Cognac - olio extravergine d'oliva - pepe in grani

1 Lava i pezzi di coniglio, asciugali, mettili in una ciotola con il rametto di timo, l'alloro e il vino emulsionato con 4 cucchiai di olio, copri e fai marinare al fresco per almeno 12 ore, mescolando 1-2 volte. Prepara la tapénade: passa al mixer le olive con il tonno, le acciughe e i capperi scolati fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci la senape, 20 ml di olio, il Cognac e poco pepe.
2 Spella le cipolline e l'aglio, lava le patate. Sgocciola il coniglio e tamponalo, tieni la marinata da parte. Scalda 4 cucchiai di olio in un ampio tegame e fai rosolare a fuoco medio le verdure, mescolando, per 5-7 minuti; toglile dal tegame e rosolaci il coniglio, a fuoco vivace, pochi minuti per parte. Aggiungi cipolline e patate, unisci la marinata filtrata e prosegui a fuoco molto dolce per 50 minuti circa, finché la carne sarà tenera (aggiungi acqua bollente al fondo per non farlo ridurre troppo). Lava i limoni, asciugali.
3 Trasferisci il coniglio con le verdure al caldo, incorpora al suo fondo filtrato 3 cucchiai di tapénade. Porta la salsa a leggero bollore, regola di sale e pepe e versala sulla carne. Cospargi il tutto con i limoni a fettine, prezzemolo tritato e servi.

BIANCO E MAGRO

Il coniglio ha una carne tenera, digeribile e ricca di proteine. Trovi il coniglio intero già tagliato a pezzi nelle macellerie e nei supermercati più forniti. Ricorda che i pezzi, avvolti in alluminio, si conservano per 3-4 giorni in frigorifero.

1
2
3

ODOR DI LAVANDA

Queste profumatissime spighe viola sono i fiori simbolo della Provenza, perfette per aggiungere una nota fragrante a questo dolce. I fiori sono perfetti per essere canditi o, se macinati al momento, per aromatizzare il sale.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Clafoutis soffice di ciliegie alla lavanda

Per 8 persone

600 g di ciliegie - 250 g di pane a cassetta - 2,5 dl di latte - 1/2 limone non trattato - 125 g di farina di mandorle - 5 uova - 165 g di zucchero semolato - 125 g di burro - 1 rametto di lavanda fiorita da coltivazione biologica (edule) - zucchero a velo - sale - burro e farina per lo stampo

1 Elimina la crosta del pane, spezzetta la mollica, bagnala con il latte tiepido e lascia che si ammorbidisca bene. Lascia ammorbidire a temperatura ambiente il burro. Metti qualche cucchiaio di zucchero a velo e i fiori di lavanda lavati e asciugati in un barattolino, mescola, chiudi e tieni da parte. Versa la farina di mandorle in una padella antiaderente e falla tostare sul fuoco per pochi istanti. Grattugia molto finemente la scorza del limone.

2 Sguscia le uova e separa albumi e tuorli. Versa il composto di pane e latte in una ciotola a bordi alti, unisci 4 tuorli, la scorza di limone, la farina di mandorle tostata, 125 g di zucchero semolato, 1 pizzico di sale e il burro morbido a fiocchetti; frulla fino a ottenere un impasto omogeneo e semiliquido. Monta i 5 albumi a neve, aggiungendo lo zucchero rimasto in 2-3 volte. Incorpora delicatamente gli albumi all'impasto preparato, con un movimento dal basso verso l'alto. Lava le ciliegie e privale del picciolo.

3 Imburra una tortiera che vada in forno, infarinala e rovesciala per eliminarne l'eccedenza; riempila con le ciliegie. Versaci sopra il composto e cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Servi tiepido, con una leggera spolverizzata dello zucchero aromatizzato con la lavanda.

Chi fa capolino?

Se ti piace vedere molti più frutti in superficie, versa nella teglia prima il composto di pane e poi distribuisci sopra le ciliegie. Alcune affonderanno, tante no.

CUPCAKE
26 colori per il frosting

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

Frosting al burro

Fai ammorbidire 170 g di burro. Lavoralo fino a ottenere una crema. Aggiungi poco per volta 450 g di zucchero a velo e 1-2 cucchiai di latte; continua a sbattere fino a ottenere un composto liscio. Dividi la glassa in 8 porzioni e **colorale a piacere**: qui a fianco i colori e le dosi corrispondenti di colorante alimentare per 1 cupcake (preleva le gocce con uno stecchino). Utilizza una spatola o una tasca da pasticceria per guarnire i cupcake. **Per 8 cupcake di medie dimensioni**

3 gocce di giallo oro

6 gocce di giallo oro

6 gocce di giallo oro + 1 di rosso

6 gocce di giallo oro + 2 di rosso

6 gocce di giallo oro + 3 di rosso

5 gocce di giallo limone + 2 di rosso + 3 di rosa

4 gocce di rosa

3 gocce di rosa + 1 di viola

2 gocce di rosa + 4 di viola

7 gocce di viola + 1 di rosso

20 gocce di viola + 5 di fucsia + 5 di rosso

20 gocce di viola + 22 di fucsia + 1 di rosso

25 gocce di viola

8 gocce di viola

6 gocce di viola + 6 di royal blue

3 gocce
di royal blue

3 gocce di
celeste + 3 di
giallo limone
+ 1 di nero

3 gocce
di celeste
+ 6 di giallo
limone + 1 di nero

12 gocce
di verde
+ 1 di celeste

50 gocce
di verde + 3 di
celeste + 2 di
nero + 1 di giallo

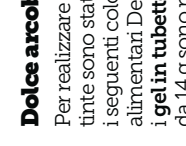
4 gocce
di verde foglia
+ 8 di verde
+ 1 di celeste

20 gocce
di verde foglia

7 gocce di verde
foglia + 2 di
celeste + 4 di
giallo limone

7 gocce di verde
foglia + 6 di
giallo limone

2 gocce
di verde foglia
+ 15 di giallo

6 gocce
di giallo limone

Dolce arcobaleno

Per realizzare queste tinte sono stati usati i seguenti coloranti alimentari Decora: i **gel in tubetto** da 14 g sono nero; verde; giallo limone; rosa; rosso; fucsia; viola; celeste. I **gel in barattolo** da 28,3 g sono royal blue; giallo oro e verde foglia.

Ricetta base per cupcake alla vaniglia

Mescola 185 g di **farina** con 1 cucchiaio scarso di **lievito in polvere per dolci** e ¼ di cucchiaino scarso di **sale**. Mescola separatamente 200 ml di **latte** con 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia**. Sbatti 90 g di **burro** morbido nel robot da cucina per 3 minuti circa. Unisci 2 **uova**, uno alla volta, sbattendo bene il composto prima di aggiungere il successivo. Riduci la velocità del robot al minimo e incorpora la miscela di farina alternandola con il latte aromatizzato, iniziando e terminando con la miscela di farina. Lavora il composto finché sarà ben amalgamato, prelevando con una spatola anche il composto rimasto sulle pareti. Scalda il forno a 180°. Fodera 8 stampini da muffin di medie dimensioni con i pirottini di carta, riempili per 2 terzi con il composto e cuoci per 15-20 minuti, finché i cupcake saranno dorati o finché uno stecchino infilato al centro ne uscirà asciutto. Fai raffreddare completamente prima di aggiungere la glassa (frosting).

Per 8 cupcake di medie dimensioni

8 piatti ..con WÜRSTEL E SALSICCIA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave contemporanea

RICETTE DI **C. CASSÉ, S.TATOZZI, B. RONCAROLO, S. MEREGALLI**
A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Corn dog

Per 4 persone
6 würstel grandi - 1 uovo piccolo - 135 ml di latte - 100 g di farina di mais - 150 g di farina 00 - 10 g di zucchero - 3 g di bicarbonato - salsa ketchup - paprika dolce - olio per friggere - sale

Versa la farina di mais in una ciotola, aggiungi 35 g di farina 00 setacciata, 1 presa di sale e lo zucchero e mescola bene; poi incorpora 1 pizzico di paprika e il bicarbonato. Mescolando con una frusta aggiungi il latte a temperatura ambiente e quindi l'uovo. Versa la pastella in una brocca cilindrica a bordo alto.
Taglia a metà i würstel nel senso della larghezza, infilzali con lunghi spiedi dalla parte non tagliata e passali nella farina rimasta in modo che ne siano ben rivestiti.
Versa l'olio in una pentola larga circa 15 cm e alta almeno 12 cm e riempila per 2 terzi. Mettila sul fuoco e aspetta che l'olio sia ben caldo. Immergi i **würstel** nella pastella, sgocciolali leggermente, tuffali nell'olio appoggiando lo spiedo sul bordo del tegame e cuocili finché saranno dorati: non friggerne più di 4 alla volta, altrimenti la temperatura si abbassa e la panatura, anziché diventare croccante, si impregna d'olio. Sgocciola i würstel su carta da cucina e servili caldi con la salsa ketchup.

Preparazione 25 min.
Cottura 20 min.

"Butta una briciola nell'olio caldo: appena inizia a friggere, puoi cuocere i würstel. Se hai il termometro, aspetta che arrivi a 70°".

Susanna Meregalli

Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

"Aggiungi un po' delle erbe usate in cottura anche dopo aver spento il fuoco: regaleranno al piatto un prezioso tocco di freschezza".

Silvia Tatozzi

Padellata ai peperoni e pomodorini

Per 4 persone
500 g di salsiccia a nastro - 400 g di pomodorini a grappolo - 2 peperoni - 2 cipolle bianche - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di maggiorana - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Punzecchia la pelle della salsiccia e poi tagliala a tocchetti lunghi 5 cm. Schiaccia l'aglio senza spellarlo. Pulisci i pomodori e pratica in ognuno un'incisione.
Lava i peperoni, privali di torsolo, semi e filamenti e riducili a pezzetti.
Spella le cipolle e tagliale a spicchi.
Scalda 2 cucchiai di olio in un tegame capiente, unisci i pomodori, i peperoni, l'aglio e le cipolle e fai rosolare le verdure a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungi la **salsiccia**, sala, pepa e spolverizza con un po' di timo e maggiorana.
Cuoci a fuoco medio per 20 minuti. Poi alza la fiamma e fai rosolare il mix per 5 minuti girandolo con una paletta forata.

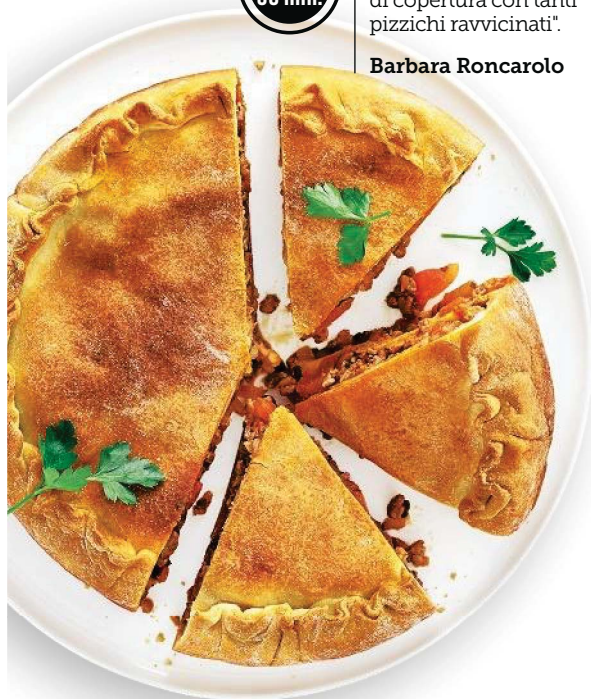
Torta di pane al pomodoro e caciocavallo

Per 4 persone
500 g di pasta da pane - 450 g di salsiccia - 400 g pomodori ramati maturi - 120 g di caciocavallo - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella la salsiccia e sbriciolala grossolanamente. Scotta i pomodori in acqua bollente, spellali, privali dei semi e tagliali a pezzetti. Spella l'aglio e la cipolla, tritali e falli appassire in un tegame con un filo di olio. Aggiungi la **salsiccia** e falla rosolare a fuoco dolce per 10 minuti mescolando spesso. Sfuma con una spruzzata di vino e poi unisci i pomodori preparati. Sala, pepa, profuma con il prezzemolo tritato e cuoci coperto per 30 minuti.
Affetta il caciocavallo. Dividi la pasta da pane in 3 parti, una un po' più grande delle altre, e stendile con il matterello in 3 sfoglie spesse. Ungi con un filo di olio uno stampo a cerniera da 22 cm circa e fodera il fondo e le pareti con la sfoglia più grande. Aggiungi metà del sugo e metà del formaggio e posaci sopra una sfoglia. Ripeti gli strati di ripieno, copri con la sfoglia rimasta e sigilla il bordo.
Spennella la torta con un filo di olio e cuocila in forno caldo a 180° per 35-40 minuti circa. Lasciala intiepidire nel forno spento.

Preparazione 30 min.
Cottura 80 min.

"Per ottenere un bordo decorativo, fai in modo che la sfoglia di base fuoriesca dalla teglia e poi uniscila a quella di copertura con tanti pizzichi ravvicinati".

Barbara Roncarolo

Carbonara alla cipolla rossa e rosmarino

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 200 g di salsiccia - 60 g di salsiccia piccante - 1 uovo + 2 tuorli - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 piccole cipolle rosse - 2 rametti di rosmarino - 1 foglia di alloro - 1/2 dl di brodo di carne delicato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle e tagliale a spicchi. Spella i 2 tipi di **salsiccia**, sbriciola la piccante e taglia a tocchetti quella classica mantenendole separate. Sbatti l'uovo e i tuorli in una ciotola con sale e pepe.
Ungi una padella antiaderente con poche gocce di olio, scaldala e rosola la salsiccia classica con l'alloro e 1 rametto di rosmarino mescolando per 5 minuti. Aggiungi le cipolle e falle saltare con la salsiccia a fuoco vivo per qualche istante. Bagna con un filo di acqua, sala, pepa e prosegui la cottura per 5 minuti a fuoco medio. Rosola la salsiccia piccante in un padellino antiaderente, senza grassi, finché sarà ben sgranata e dorata.
Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Frulla il brodo con le uova sbattute e il parmigiano, versa il composto in una ciotola capiente, unisci gli spaghetti sgocciolati e mescola bene. Aggiungi la salsiccia piccante e distribuisci subito gli spaghetti nei piatti. Completa con la salsiccia classica e le cipolle e profuma con il rosmarino rimasto tritato grossolanamente.

"Passa i pezzi di salsicccia tra i palmi delle mani in modo da ottenere delle polpettine tonde: cuoceranno meglio e renderanno il piatto più bello".

Cristiana Cassé

Qui la videoricetta
Inquadra la foto con l'app della Realtà Aumentata (info a pag.7) e guarda in video la ricetta delle pipe con salsiccia

COSA SONO

Würstel e salsiccia
Nascono entrambi come insaccati di carne suina, ma hanno anime completamente diverse. Le salsicce contengono carne cruda macinata, magra (spalla) e grassa (pancetta), sale, spezie e spesso vino rosso; nelle produzioni industriali anche acido ascorbico e latte in polvere. I würstel, invece, sono fatti di carne e grasso di suino e/o manzo, vitello, pollo o tacchino, cotti a vapore e finemente macinati con aromi, conservanti e acqua. I würstel realizzati in modo tradizionale in genere non contengono parti di scarto, ma lo stesso non può dirsi per quelli ottenuti per "separazione meccanica delle carni" (una dicitura che si trova in etichetta). Anche se sono fatti con carni cotte, vanno sempre cucinati (come anche le salsicce) per abbattere eventuali cariche batteriche.

CON LA FRUTTA

Varianti gourmand
I piatti a base di carne di suina sono molto adatti all'accostamento con la frutta. Ce lo insegna cucina mitteleuropea, dove un arrosto di maiale con le mele non si nega a nessuno. In estate si può fare anche di più, soprattutto con gli spiedini, dove al posto dei pomodori o dei peperoni è facile e goloso inserire tocchetti di ananas, pesca o mango: puoi metterli a crudo tamponandoli con carta da cucina oppure farli caramellare in padella con poco zucchero o miele.

Spiedini di polpettine al profumo di finocchio

Per 4 persone
250 g di salsiccia - 200 g di polpa di maiale macinata - 1 piccola baguette - 1 vasetto di pomodorini semisecchi sott'olio - 2 uova piccole - 2 scalogni - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 dl di latte - 1 dl di vino bianco secco - aceto di vino bianco - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tritali e falli rosolare per pochi minuti in un padellino con un filo di olio, sale e pepe. Versa il latte in una ciotola capiente, unisci 3 cucchiai di pangrattato, la polpa di maiale, la salsiccia spellata e sbriciolata, gli scalogni, i semi di finocchio, le uova leggermente sbattute e 1 cucchiaino di aceto. Mescola bene, regola di sale e pepa. Ricava dal composto tante palline grosse come una noce.
Spezzetta il finocchietto grossolanamente e rosolalo in una padella antiaderente con 2-3 cucchiai di olio. Aggiungi le polpette e cuocile per 5 minuti facendole dorare su tutti i lati. Bagnale con il vino e prosegui la cottura a fuoco dolce per 12-15 minuti scuotendo la padella di tanto in tanto; alza il fuoco nell'ultimo minuto di cottura.
Sgocciola i pomodori sott'olio. Taglia a tocchetti il pane, disponilo in una teglia foderata con carta da forno, ungilo con poche gocce di olio e fallo tostare a 180° per 2-3 minuti. Prepara gli spiedini alternando le polpette, il pane caldo e i pomodorini.

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Per regalare agli spiedini ancora più gusto e profumo, strofina leggermente i tocchetti di pane con uno spicchio d'aglio dopo averli tostati".

Cristiana Cassé

"Se non hai gli stampini, puoi cuocere una grande frittata e poi intagliarla con un coppapasta. Riduci gli scarti a cubetti e servili a parte".

Susanna Meregalli

Muffin di frittata alla mozzarella

Per 4 persone
6 uova - 120 g di mini würstel - 8 bocconcini di mozzarella - 40 g di grana padano grattugiato - 2 cipollotti - 1 ciuffo di basilico - pangrattato - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia i bocconcini di mozzarella a metà e lasciali sgocciolare in un colino per qualche minuto. Riduci i würstel a rondelle spesse. Pulisci i cipollotti, affettali sottilmente fino a metà della parte verde e falli appassire in padella con 1 cucchiaio di olio, sale e pepe. Unisci i würstel e falli insaporire per pochi istanti. Lascia raffreddare.
Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con il grana, sale e pepe. Poi incorpora i würstel, i cipollotti, i bocconcini di mozzarella e qualche foglia di basilico spezzettata.
Imburra 8 incavi di una placca da muffin, rivestili con il pangrattato e riempili con il composto. Cuoci in forno caldo a 180° per 15 minuti, finché i muffin risulteranno gonfi e leggermente dorati in superficie.

Croissant al sesamo, cipollotti e senape

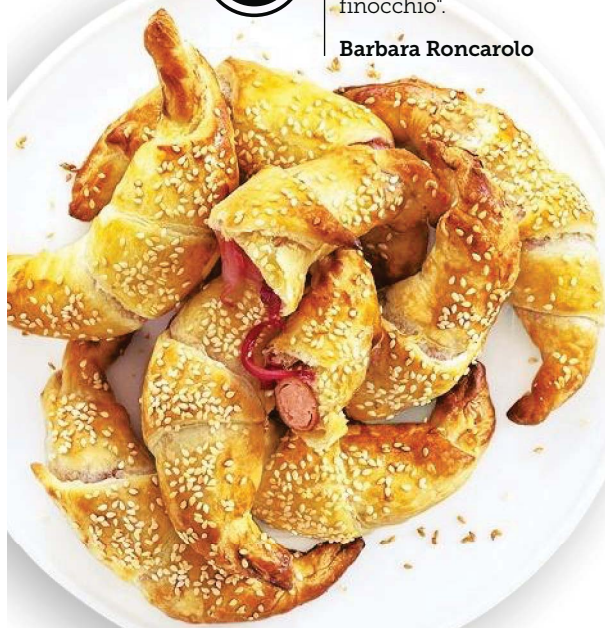
Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia - 8 mini würstel - 4 cipollotti rossi - 1 tuorlo - 1 cucchiaio di semi di sesamo - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto balsamico - 1 cucchiaio di senape al miele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i cipollotti privandoli della base e delle guaine esterne e affettali. Spella l'aglio, schiaccialo, mettilo in una padella con i cipollotti e 1 cucchiaio di olio e fai appassire il tutto a fuoco lento. Aggiungi 2 cucchiai di acqua e cuoci coperto per 10 minuti. Unisci lo zucchero, lascialo caramellare leggermente, poi aggiungi l'aceto e fallo evaporare. Sala, pepa, elimina l'aglio e fai raffreddare i cipollotti.
Srotola la sfoglia, ritagliala a raggiera in 8 spicchi, allargali leggermente alla base e su questa disponi prima i cipollotti e poi i würstel spennellati con la senape. Arrotola gli spicchi dalla base fino alla punta, curvali a cornetto e mettili su una placca foderata con carta da forno leggermente oliata.
Sbatti il tuorlo con un pizzico di sale, spennella i croissant e poi cospargili con i semi di sesamo. Cuocili in forno caldo a 200° per 15 -18 minuti, finché saranno gonfi e dorati.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Puoi variare il profumo dei croissant, cospargendoli con semi diversi: di papavero, cumino, anice, finocchio".

Barbara Roncarolo

"Con le patate già bollite sottovuoto (le trovi al super) la padellata è pronta in tempi record: rosolale 1 minuto a fiamma alta e poi aggiungi i würstel".

Silvia Tatozzi

Patate novelle al salto con pancetta ed erbe

Per 4 persone
6 würstel grandi - 1 kg di patate novelle piccole - 60 g di pancetta affumicata affettata - 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (salvia, timo e rosmarino) - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a metà. Spella l'aglio, tritalo grossolanamente con un po' di erbe e soffriggi il mix in un tegame capiente con 3 cucchiai di olio. Unisci le patate e rosolale a fuoco vivace per qualche minuto. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura con il coperchio per 15 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.
Taglia i würstel in tocchetti che abbiano una dimensione simile a quella delle patate. Mettili in padella, alza la fiamma e prosegui la cottura per 2-3 minuti, mescolando solo una volta e lasciando che le patate formino una crosticina dorata.
Rosola la pancetta in una padella antiaderente (senza grassi) finché sarà ben dorata e croccante. Falla asciugare su carta da cucina e poi sbriciolala grossolanamente. Sala e pepa le patate e i würstel, mescolali delicatamente, cospargi con la pancetta e un po' di timo e servi subito la **padellata**.

CONSIGLI UTILI

Padellate perfette
A prescindere dagli ingredienti, per una buona padellata segui alcuni accorgimenti generali. Utilizza un tegame a fondo spesso: otterrai una cottura uniforme. Controlla la fiamma: deve essere alta all'inzio e alla fine, mentre va abbassata nella parte centrale della cottura (in questa fase metti anche il coperchio).

freschezza al banco

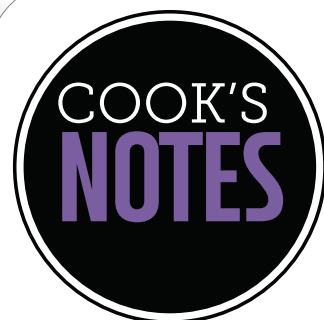
DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
IL NOME SIGNIFICA TESTA MOZZA

Le ricette tradizionali
Nella gastronomia regionale, la scamorza è la regina del tortano (ricco ciambellone salato), della pasta con le patate e della pizza (Campania), dei crostoni con il miele (Abruzzo), della focaccia di patate e come farcitura dei peperoni al forno (ridotti in falde) insieme ai capperi (Puglia).

scamorza

È un formaggio a pasta filata caratterizzato dalla legatura che lo divide in "corpo" e "testa" e che serve per appenderlo a sgocciolare. Le origini sono campane, ma ormai da tempo la scamorza è diffusa in tutto il Sud Italia e parte del Centro, al punto da essere stata dichiarata Pat (Prodotto agroalimentare tipico) anche in Abruzzo, Molise, Basilicata, Puglia e Calabria (dove è chiamata provola ne esiste una versione farcita con insaccati locali). In genere, il latte è vaccino, ma con due eccezioni: in Campania può essere bufalino e in Puglia ovino. In tutti i casi, ha gusto caratteristico e piuttosto sapido, grazie alla salamoia in cui riposa per qualche ora prima della maturazione, che è di 2 giorni per quella fresca e di 15 giorni per la stagionata. La variante affumicata può essere ottenuta in modo naturale al fumo di paglia (di solito è segnalato in etichetta) o con aromi sintetici (di sapore più intenso): spesso quella naturale non ha la "testa"; non viene infatti appesa perché il calore, modificandone la forma, potrebbe farla scivolare fuori dal legaccio.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

SE VUOI FARLA ALLA PIASTRA, METTILA PRIMA IN FREEZER PER 10 MINUTI: FARÀ LA CROSTICINA SENZA FILARE ECCESSIVAMENTE

25g

DI PROTEINE PER ETTO
Un'ottima dose, come anche quella di calcio e fosforo

Consigli utili

1 Conservazione
Quella fresca si mantiene in frigo per pochi giorni (tende a diventare acida in fretta), mentre la stagionata dura anche 2 settimane. Entrambe vanno tenute in frigo avvolte in un tovagliolo (o in pellicola adatta agli alimenti grassi).
2 In cucina È un jolly per insaporire tantissimi piatti: bruschette, torte salate, risotti, uova al tegamino. Si accosta bene al tartufo, ai peperoni e alle cicorie (insalate a crudo o catalogna e radicchio alla griglia).

Classica in carrozza

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fette di pancarré - 300 g di scamorza fresca - 2 uova - 2 dl di latte - pangrattato - olio per friggere - sale

Togli la crosta alle fette di pancarré con un coltello seghettato e dividi ognuna a metà in modo da ottenere due rettangoli uguali. Taglia la scamorza a fette regolari di circa 1 cm di spessore con un coltello a lama liscia. Disponile su metà dei rettangoli di pane e richiudi a sandwich con quelli rimasti: premili leggermente per compattarli. **Sbatti le uova** con una presa di sale, disponi abbondante pangrattato in un piatto largo e piano e versa il latte in una ciotola capiente. Immergi i sandwich per pochi istanti e da ambo i lati nel latte e quindi nelle uova sbattute, poi passali nel pangrattato insistendo sui bordi in modo che si sigillino. **Scalda abbondante olio** e, quando sarà ben caldo, friggi i sandwich di scamorza, pochi per volta, finché risulteranno dorati e croccanti. Scolali con una paletta forata, falli asciugare su carta per fritti o da cucina e servili subito.

Farcita con pesto aromatico all'acciuga

Preparazione **30 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di scamorza stagionata - 12 pomodorini sodi - 4 filetti di acciuga sotto sale - 3 spicchi di aglio fresco - 1 mazzetto di origano fresco - farina di mais - olio extravergine d'oliva - pepe

STEP BY STEP

1 Taglia la scamorza a fette di 2 cm circa di spessore con un coltello a lama liscia e poi incidi ognuna orizzontalmente con un taglio profondo: la fetta deve aprirsi a libro. Taglia a metà i pomodori, privali dei semi e falli sgocciolare in un colino.

2 Sciacqua i filetti di acciuga per eliminare il sale, asciugali tamponandoli con carta da cucina, disponili in un piattino e condiscili con un filo di olio. Spella l'aglio e tritalo finemente con un po' di origano e i filetti di acciuga. Unisci una macinata di pepe e farcisci le fette di scamorza con il composto: premile leggermente per richiuderle.

3 Scalda poco olio in una padella antiaderente. Passa i pomodori nella farina di mais dalla parte tagliata e cuocili a fuoco vivo per 1 minuto. Toglili dalla padella, salali e cospargili con un po' di origano. Pulisci la padella con carta da cucina e scaldala di nuovo a fuoco vivo. Aggiungi la fette di scamorza farcite, abbassa un po' la fiamma e cuocile, poche per volta, 1 minuto circa per lato fino al formarsi di una crosticina. Servile subito con i pomodori.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

DI **ANNA PACCHI**

Torta croccante di gelato

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **6 persone**

Per il croccante: 500 g di mandorle pelate - 500 g di zucchero
Per il gelato al cioccolato: 1,8 dl di latte - 70 ml di panna fresca - 2 tuorli - 70 g di zucchero - 35 g di cacao amaro
Per il sorbetto: 70 g di zucchero - 200 g di lamponi - 150 g di yogurt - 1 disco di pan di Spagna di 24 cm

1 Tosta le mandorle in un padellino per 5 minuti e spezzettale. Sciogli lo zucchero in una padella antiaderente, unisci 5 cucchiai di acqua, mescola e unisci le mandorle. Fodera uno stampo a cerniera di 24 cm con carta da forno, stendi 3/4 del croccante sul fondo in uno strato uniforme e lascialo indurire. Stendi quello rimasto su un foglio di carta da forno, fallo indurire, poi spezzettalo.

2 Per il gelato: sbatti i tuorli con lo zucchero e il cacao finché saranno spumosi. Versa a filo, sempre sbattendo, il latte caldo, rimetti sul fuoco e cuoci la crema per qualche minuto o finché velerà il cucchiaio. Filtrala e lasciala raffreddare. Monta la panna, uniscila alla crema, metti il composto nella gelatiera e fai il gelato secondo le istruzioni del tuo apparecchio. Per il sorbetto: sciogli lo zucchero con 1 cucchiaio di acqua e cuoci per 2 minuti. Fai raffreddare, unisci i lamponi e frulla il tutto. Filtra il composto, unisci lo yogurt, metti tutto nella gelatiera e prepara il sorbetto seguendo le istruzioni del tuo apparecchio.

3 Stendi il gelato al cioccolato nello stampo sopra il croccante. Livella la superficie, adagia il disco di pan di Spagna, coprilo con il sorbetto di lamponi e completa con il croccante spezzettato. Copri la torta gelato con un foglio di alluminio e conservala in freezer al massimo per 1 mese.

STEP BY **STEP**

1

2

3

PER SERVIRE

Metti la torta gelato in frigo, intanto prepara le guanizioni. Sciogli 100 g di cioccolato fondente, poi versalo a filo molto sottile sulla superficie della torta formando piccoli ghirigori. Lava una manciata di lamponi e qualche fogliolina di menta e asciugali. Sgancia l'anello dello stampo e sforma la torta eliminando la carta da forno. Sistema qua e là i lamponi, completa con la menta e servi.

LO SAPEVI CHE...

IL CROCCANTE È NATO NEL '200 NEL SUD ITALIA DA UN DOLCE ARABO

FOTO DI MAURO PADULA

STEP BY STEP

Terrina di verdure a tre colori

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 20 minuti**
Dosi per **6 persone**

2 grossi peperoni rossi - 350 g di carote - 1 scalogno - 350 g di fagiolini - 4 tuorli - 3 cucchiai di pangrattato - 1 spicchio di aglio - 150 g di besciamella pronta - olio extravergine di oliva - sale

1 Griglia i peperoni su una piastra calda girandoli su tutti i lati finché la pelle la pelle tenderà a staccarsi. Chiudili in un sacchetto di carta e lasciali riposare per 10 minuti. Quindi spellali, tagliali a falde e frullale con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
2 Raschia le carote, spuntale e tagliale a rondelle; spella lo scalogno e affettalo. Rosola lo scalogno con 2 cucchiai di olio, unisci le carote, salale, bagnale con 1/2 bicchiere di acqua e cuoci a fiamma bassa per 20 minuti. Aggiungi altra acqua se necessario. Togli dal fuoco e frulla. Spunta i fagiolini e lessali in acqua salata con l'aglio per 15 minuti. Scolali, frullali e passa il purè ottenuto al setaccio per eliminare eventuali filamenti.
3 Sbatti i tuorli, uniscine 1 terzo a ogni purè di verdure, poi aggiungi a ciascuno anche 50 g di besciamella e 1 cucchiaio di pangrattato. Versa il purè di peperoni in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno, livella la superficie, metti sopra il purè di fagiolini e termina con quello di carote; livella la superficie dopo ogni strato. Metti lo stampo in una pirofila a bordi alti, riempila di acqua fino a metà altezza della stampo e cuoci la terrina di verdure in forno a 200° per circa 1 ora. Lasciala raffreddare completamente, poi coprila con un foglio di alluminio e mettila in freezer. Conservala al massimo per 1 mese.

PER SERVIRE Metti la terrina in frigo a scongelare per una notte. Se vuoi servirla calda, mettila in forno a 180° per 15 minuti e sformala su un piatto da portata. Se invece la vuoi fredda, sformala appena è scongelata e tienila a temperatura ambiente. Affettala e accompagnala, a piacere, con pomodorini conditi con olio, sale e un pizzico di origano.

FOTO DI MAURO PADULA

veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Bastoncini belli e buoni

La moda degli éclair impazza perché oltre che buoni, sono bellissimi! Se per i dolci vanno bene creme e frutta, nelle versioni salate non devono mai mancare le verdure e un elemento soffice: la ricotta è ideale, al naturale o come base di fantasiose mousse.

Éclair salati vegetariani

Piccoli lampi di genio

Il loro nome - éclair - vuol dire lampo e infatti sono così buoni che spariscono in un attimo. La versione dolce, in voga dal XIX secolo in Francia, è diventata molto popolare nell'era dei social perché non esiste dessert più pubblicato su Instagram. Te ne propongo una variante salata con cui potrai stupire, ingolosire e ricevere like sin dall'antipasto!

Prepara la pasta choux dei bignè: versa in una casseruola 62 ml di acqua e 62 ml di latte intero, unisci 7 g di zucchero, 3 g di sale e 55 g di burro. Porta a ebollizione e aggiungi 77 g di farina tutta in un colpo. Mescola con una spatola finché sul fondo della casseruola sentirai una patina: ci vorranno 2-3 minuti. Spegni, trasferisci in una ciotola e unisci 120 g di uova (2 medie) un po' alla volta, continuando a mescolare fino al completo assorbimento. Poni l'impasto in una sac-à-poche con bocchetta larga e dentellata e modella 12 éclair sulla placca foderata con carta da forno. Cuoci a 220° in modalità statica per 15 minuti, poi abbassa a 180° e prosegui per altri 15-20 minuti. Fai raffreddare nel forno spento con lo sportello socchiuso e dedicati alla farcia. Taglia a striscioline 250 g di zucchine chiare e 300 g di melanzane lunghe, asciugale, passale nella farina e friggile in olio di arachidi finché saranno croccanti; scolale su carta assorbente. Taglia a metà 350 g di pomodori datterini e condiscili con olio extravergine, sale, pepe e basilico. Sistema 500 g di ricotta di bufala in una sac-à-poche con bocchetta liscia e riduci a scaglie 50 g di parmigiano reggiano. Taglia gli éclair a metà e farciscili con i pomodorini, la ricotta, le verdure fritte e il parmigiano. Per 12 pezzi.

Buono a sapersi
Se cotti alla perfezione, dunque completamente privi di umidità, gli éclair si conservano senza problemi per alcuni giorni in un sacchetto di carta e fino a una settimana in una scatola di latta.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

Fragrante basilico

Si trova tutto l'anno, ma il più profumato è quello estivo, coltivato in pieno campo invece che in serra. Ci sono diverse varietà: il più diffuso e conosciuto è il Genovese, Dop dal 2005 e coltivato in Liguria: il disciplinare esige foglie medio-piccole di forma ovale e convessa, colore verde tenue e aroma intenso, con assenza totale di menta.

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

sapori E COLORI

Ricette golose nelle tinte più allegre, perfette per la tavola delle calde giornate di giugno. Invitanti e facili da realizzare, hanno quel non so che di sfizioso

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

Ghiaccioli alle ciliegie e yogurt al cocco

Per 4 persone
500 g di ciliegie - 80 g di zucchero + 2 cucchiai - il succo di 1 limone - 1,5 dl di yogurt greco - 1 dl di latte di cocco denso - 50 g di cocco secco grattugiato

Lava e priva del nocciolo le ciliegie; frullale con 80 g di zucchero e il succo di limone. A parte, mescola lo yogurt greco con il latte di cocco e i 2 cucchiai di zucchero. Fai rassodare bene le 2 preparazioni in freezer; quando sono ancora fluide, versale a nastro in 4 stampini da ghiacciolo. Cospargi la base dei ghiaccioli con parte del cocco grattugiato. **Inserisci i bastoncini** negli stampi e mettili in freezer per 8 ore. Immergi gli stampini in acqua calda per un istante prima di sformare i ghiaccioli, spolverizzali con il cocco grattugiato rimasto. Conservali in freezer.

Parmigiana di riso e zucchine

Per 4 persone
6 zucchine grandi - 3 uova - farina - 400 g di passata di pomodoro - 2 cipollotti - 1 ciuffo di basilico - 150 g di riso parboiled - 4 dl di brodo vegetale - 1 bustina di zafferano - 100 g di grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci le zucchine e tagliale a nastro, ricavando fette spesse 3-4 mm; infarinale, passale nelle uova sbattute con sale e pepe e cuocile in poco olio bollente. Affetta finemente la parte bianca dei cipollotti e soffriggila in 2 cucchiai di olio; quando sarà diventata trasparente, unisci la passata di pomodoro e qualche cucchiaio di acqua. Regola di sale e cuoci la salsa per 15 minuti.

Tosta il riso in un tegame senza grassi, versa il brodo vegetale bollente con lo zafferano, copri e cuoci per 15 minuti a fuoco bassissimo o finchè il liquido si sarà assorbito. Metti sul fondo di una teglia 2 cucchiai della salsa di pomodoro preparata, appoggiaci sopra alcune fette di zucchina fritte; fai seguire uno strato di riso, poi uno di salsa di pomodoro e infine uno di grana grattugiato. Ripeti le operazioni fino a esaurire gli ingredienti, terminando con poco pomodoro e grana.
Distribuisci tra gli strati la parte verde dei cipollotti affettata finemente e le foglie di basilico. Inforna per 20 minuti a 200°. Fai gratinare sotto il grill per pochi minuti prima di servire la parmigiana calda o tiepida.

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Peperoncini dolci con crema di cannellini

Per 4 persone
300 g di cannellini lessati - il succo di 1 limone - 1 spicchio di aglio - 2 cucchiai di burro di arachidi - 2 peperoncini piccanti freschi - 12-16 peperoncini dolci (friggitelli) - 2-3 cucchiai di pangrattato grattugiato grossolanamente - 2-3 ciuffi di prezzemolo - 1 cucchiaio di arachidi sgusciate, tostate e salate - olio extravergine di oliva - sale

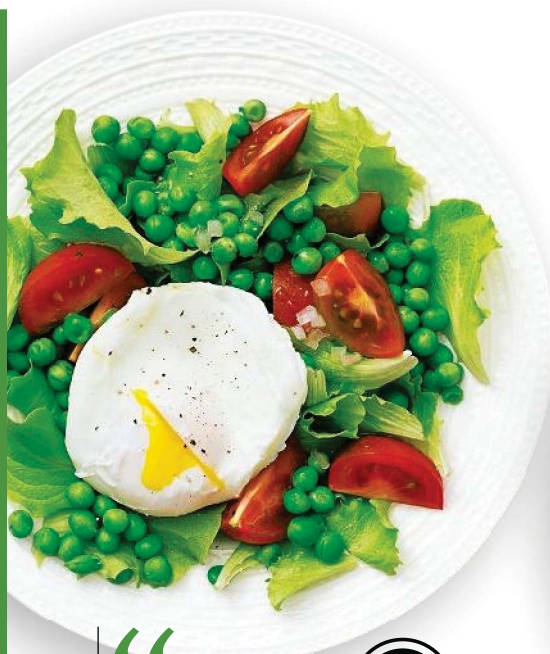
Lava e incidi i friggitelli da un lato; con le forbici stacca i semi interni, svuotali, condiscili con poco olio e allineali sulla placca del forno. Cuoci i friggitelli a 200° per 10 minuti o finchè si ammorbidiranno.
Metti nel mixer i cannellini con il burro di arachidi, il succo di limone, 1/2 spicchio di aglio schiacciato e 1 peperoncino piccante pulito e tritato. Trita fino ad avere una crema abbastanza omogenea, non finissima, e regola di sale. Metti la crema in una tasca da pasticcere con bocchetta grande e liscia.
Farcisci i peperoncini con il composto e disponili nuovamente sulla teglia. Trita finemente il prezzemolo con l'aglio rimasto; scalda 1 cucchiaio di olio, aggiungi il trito aromatico e il pangrattato e lasciali dorare. Togli dal fuoco e aggiungi al tutto le arachidi tritate grossolanamente. Cospargi con il composto i friggitelli e guarnisci con il peperoncino piccante rimasto a rondelle. Passa per qualche minuto sotto il grill.

Prelibati friggitelli

Sono peperoncini verdi, dolci, di forma allungata, tipici della nostra cucina meridionale. Si chiamano così perché tradizionalmente nel Sud Italia si friggono in padella con un filo d'olio. Sono detti anche friarelli (da non confondere con i friarielli, le infiorescenze delle cime di rapa).

legumi *in* INSALATA

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **SILVIA TATOZZI, PAOLO RIOSA PATRIZIA ZANETTE, SILVIA BOMBELLI**
A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

"Prima di immergere l'uovo, crea con un cucchiaio un leggero vortice: per la forza centrifuga l'albume si raccoglierà intorno al tuorlo".

Silvia Bombelli

Piselli, uovo in camicia e lattughino

Per 4 persone
300 g di piselli sgranati - 200 g di lattughino - 200 g di pomodori sardi - 3 cipollotti - 1/2 limone - 4 uova - 2 cucchiai di aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale

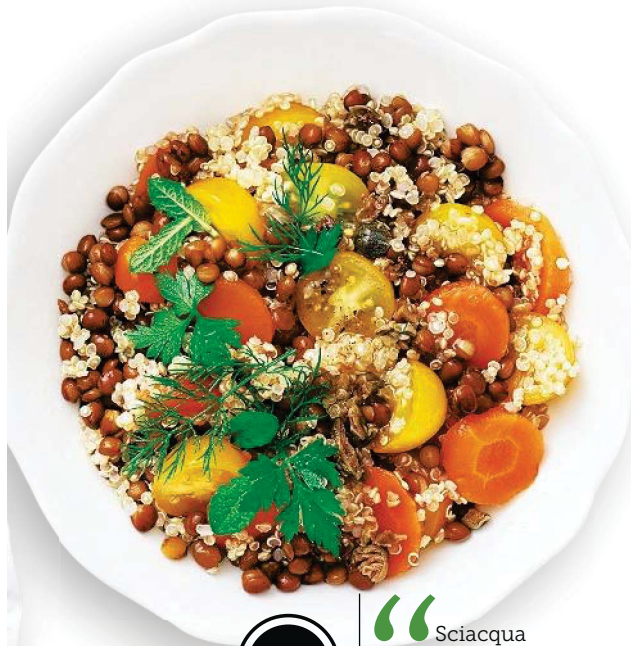
Cuoci i piselli in acqua salata in leggera ebollizione per circa 15 minuti. Scolali e lasciali raffreddare. Monda i cipollotti, lessali in acqua salata in ebollizione per 5-6 minuti, scolali e frullali con 4 cucchiai di olio, il succo del 1/2 limone filtrato e sale e lasciali raffreddare. Lava i pomodori e tagliali a spicchietti. Monda, lava e asciuga il lattughino, poi suddividilo in 4 piatti e unisci i pomodori e i piselli.
Porta a ebollizione 2 litri di acqua in una casseruola larga con l'aceto bianco e sala. Sguscia 1 uovo in una ciotolina, crea nell'acqua un vortice con un cucchiaio e fai scivolare al centro l'uovo; abbassa il fuoco al minimo e raccogli l'albume intorno al tuorlo con il mestolo forato, girando le frange verso l'interno, così da racchiudere del tutto il tuorlo. Cuocilo per 3 minuti, sgocciolalo e cuoci le altre 3 uova nello stesso modo. Disponi le uova sulle insalate. Condisci con la salsa di cipollotti e servi.

"Puoi cuocere il riso qualche ora prima. Raffreddalo sotto l'acqua, scolalo, sgranalo con una forchetta e stendilo su un telo ad asciugare".

Patrizia Zanette

Lenticchie rosse e riso Venere

Per 4 persone
200 g di lenticchie rosse decorticate - 150 g di riso Venere - 400 g di zucchine trombetta - 1 peperone giallo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaio di aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci il riso in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione per 40 minuti; poi scolalo in una ciotola, condiscilo con 2 cucchiai di olio e lascialo raffreddare. Sciacqua le **lenticchie rosse** sotto l'acqua corrente, trasferiscile in una casseruola, aggiungi 4 decilitri di acqua fredda, porta a leggera ebollizione e cuocile per 15 minuti. Scolale e lasciale raffreddare.
Lava e spunta le zucchine e cuocile in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Sgocciolale e lasciale raffreddare. Tagliale a rondelle di 1/2 centimetro di spessore e mescolale con le lenticchie e il riso.
Lava il peperone, elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni e taglia le falde a julienne. Aggiungile agli altri ingredienti e condisci con una manciata di foglie di prezzemolo lavate, asciugate e frullate con 4 cucchiai di olio, una presa di sale, una macinata di pepe e l'aceto di mele.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

"Sciacqua molto bene la quinoa per eliminare i residui di saponina, la sostanza amara naturale presente sui chicchi".

Paolo Riosa

Lenticchie, quinoa e pomodori gialli

Per 4 persone
250 g di lenticchie lessate scolate - 200 g di pomodorini gialli - 150 g di quinoa - 100 g di carote - 2 ciuffi di prezzemolo - 4/5 foglie di menta - 10 g di finocchietto selvatico - 10 g di capperi sotto sale - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua i capperi e mettili a bagno in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti. Versa la quinoa in un colino, sciacquala ripetutamente sotto l'acqua corrente, scolala e trasferiscila in una casseruola con 2 cucchiai di olio caldo. Tostala per 1 minuto su fiamma vivace mescolando spesso; aggiungi 3 decilitri di acqua bollente e una presa di sale e cuoci la quinoa su fiamma bassa per 15 minuti. Spegni e lasciala raffreddare.
Raschia le carote, lavale e tagliale a fettine. Scottale per 1 minuto in acqua salata in ebollizione, scolale e lasciale raffreddare. Sciacqua le **lenticchie** sotto l'acqua corrente, lava i pomodorini e tagliali a metà. Spezzetta le foglie di menta e di prezzemolo e tagliuzza il finocchietto con le forbici.
Mescola la quinoa con le lenticchie, i pomodorini e le carote. Scola i capperi, sciacquali e frullali in un piccolo mixer con 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di acqua e un pizzico di sale. Condisci l'insalata, aggiungi le erbe aromatiche, mescola e servi subito.

Polpettine di fagioli, zucchine e fagiolini

Per 4 persone
300 g di borlotti in scatola - 1 cipollotto - 100 g di farina - 60 g di pangrattato - 2 rametti di maggiorana - 1 limone non trattato - 2 zucchine - 200 g di pomodori costoluti Marinda - 150 g di fagiolini - 100 g di songino - 1 cucchiaino di senape dolce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Monda i fagiolini, lavali e cuocili in acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti. Pulisci il cipollotto, tritalo finemente e fallo stufare in una padella con 2 cucchiai di olio e 2 di acqua fino a che diventerà morbido e trasparente. Lascialo raffreddare e trasferiscilo in una ciotola con i **fagioli sciacquati** sotto acqua fredda corrente e scolati con cura. Aggiungi una presa di sale, una macinata di pepe, la maggiorana tritata, la scorza grattugiata di 1/2 limone e schiaccia grossolanamente i fagioli con una forchetta. Unisci 60 g di farina e il pangrattato e mescola. Lascia riposare il composto per 1 ora.
Spunta le zucchine lavale, tagliale a nastro, nel senso della lunghezza, e scottale per 2-3 secondi in acqua salata in ebollizione. Scolale, raffreddale subito in acqua e ghiaccio, scolale nuovamente e stendile a asciugare su fogli di carta da cucina. Lava i pomodori e tagliali a spicchi; lava e asciuga il songino. Disponilo nei piatti individuali con i pomodori, i fagiolini e le zucchine.
Preleva 1 cucchiaino di composto di fagioli, forma una polpettina arrotondata e infarinala leggermente. Ripeti l'operazione fino ad esaurire gli ingredienti. Scalda 4 cucchiai di olio in una grossa padella antiaderente, unisci le polpettine e cuocile su fiamma alta, rigirandole su tutti i lati fino a che saranno dorate. Scolale su carta da cucina e uniscile nei piatti. Condisci con la senape emulsionata con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e il succo del limone filtrato; servi subito.

"Dopo aver lessato i fagiolini, trasferiscili subito in una ciotola con acqua e ghiaccio: così conserveranno il colore verde brillante".

Silvia Tatozzi

Preparazione 60 min.

Cottura 30 min.

PRONTI ALL'USO

In lattine, barattoli di vetro o in brik, **i legumi precotti in scatola** sono una valida alternativa per chi vuole avere a disposizione **piselli, ceci, fagioli** e **lenticchie** pronti in pochi minuti e con le stesse proprietà nutrizionali di quelli freschi. Il processo produttivo, che consiste nella scottatura in acqua a una temperatura di circa 70/100°, consente di mantenere inalterata la quantità di minerali, grassi e carboidrati.
I legumi vengono poi raffreddati e confezionati con il "liquido di governo", in genere in acqua e sale, eventualmente zucchero (soprattutto per i piselli, per addolcirli). A volte viene aggiunto l'acido ascorbico, per impedire l'imbrunimento del prodotto.

I LEGUMI IN SCATOLA VANNO SEMPRE RISCIACQUATI PER ELIMINARE IL SALE DELLA SALAMOIA

COOK'S NOTES

Ceci gluten free
Privi di glutine e ricchi di proteine vegetali, i ceci sono un alimento adatto per chi soffre di celiachia, oltre a essere un ottimo sostituto della carne per coloro che seguono una dieta vegetariana o vegana.

L'IDEALE SAREBBE CONSUMARE 3 PORZIONI DI LEGUMI ALLA SETTIMANA

Fave amiche del cuore
Buona fonte di carboidrati complessi e poverissime di grassi, le fave sono una fonte privilegiata di minerali (ferro, fosforo, calcio), vitamine (A, B e C) e fibre, fondamentali per la salute di cuore e intestino. Ottime sia cotte sia crude, per renderle più digeribili è fondamentale eliminare la pellicina che le ricopre.

Ceci abbrustoliti, peperoni e spinacini

Per 4 persone
300 g di ceci lessati in scatola scolati - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 200 g di zucchine novelle - 100 g di spinacini - 1 ciuffo di basilico - 1/2 limone - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e asciuga i peperoni, spennellali con poco olio, disponili su una teglia rivestita con carta da forno e abbrustoliscili in forno a 180° per 35 minuti, rigirandoli su tutti i lati fino a quando risulteranno ben abbrustoliti.Trasferiscili in una ciotola, coprili con pellicola e lasciali raffreddare. Spellali, elimina il picciolo, i semi e i filamenti e taglia la polpa a dadini di 1 centimetro di lato.
Lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Lava e asciuga gli spinacini con una manciata di foglie di basilico e frullale con 4-5 cucchiai di olio, una presa di sale, una macinata di pepe, il succo del limone filtrato e 2 cucchiai di acqua fredda.
Spella e schiaccia lo spicchio d'aglio e fallo rosolare in una padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio e il rametto di rosmarino, aggiungi i **ceci** e una presa di sale e cuocili su fiamma vivace per 4-5 minuti, mescolando spesso. Elimina l'aglio e il rosmarino. Disponi nei piatti gli spinacini, le zucchinette, i peperoni e i ceci leggermente intiepiditi, condisci con la citronnette al basilico e servi subito.

FOTO DI HENRIETTE

"Per la citronnette, aziona il frullatore a intermittenza: eviterai che le lame si surriscaldino e la salsa diventi amara".

Paolo Riosa

"Le fave hanno uno scarto del 70% circa: per avere 400 g di fave sgranate, come nella ricetta, bisogna acquistarne circa 1,5 kg".

Silvia Tatozzi

Fave cotte e crude con farro e parmigiano

Per 4 persone
400 g di fave sgranate - 200 g di farro decorticato - le foglie di 1 costa di sedano verde - 1/2 limone - 40 g di pistacchi sgusciati - 40 g di parmigiano reggiano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci il farro in acqua salata in ebollizione per 30 minuti, scolalo e lascialo raffreddare. Cuoci 2/3 delle **fave** in acqua in ebollizione per 10 minuti e sgocciolale in una ciotola con acqua e ghiaccio. Scolale, passale sotto un getto di acqua fredda ed elimina la pellicina bianca che le riveste. Elimina la pellicina bianca anche dalle fave rimaste e tritale grossolanamente.
Mescola il farro con le fave crude e cotte. Scotta i pistacchi in acqua in ebollizione per 20 secondi, scolali, elimina la pellicina che li riveste e tostali per 2 minuti in una padella antiaderente, su fiamma bassa, mescolando spesso. Lasciali raffreddare e poi tritali grossolanamente.
Lava e asciuga le foglie di sedano e frullale in un piccolo mixer con il succo del 1/2 limone filtrato, 4 cucchiai di olio, una presa di sale e una macinata di pepe. Condisci l'insalata e cospargila con il parmigiano reggiano ridotto a scaglie.

"Come eliminare facilmente i semi del cetriolo? Taglialo a metà e fai scorrere uno scavino lungo la parte centrale".

Patrizia Zanette

Cetrioli, fagioli cannellini, melone e primosale

Per 4 persone
480 g di fagioli cannellini scolati - 200 g di primosale - 100 g di misticanza - 2 cetrioli - 1/2 melone - 10 g di erba cipollina - olio extravergine di oliva - 1/2 cucchiaino di bacche di pepe rosa - sale - pepe

Sciacqua i fagioli sotto l'acqua corrente e scolali con cura. Lava i cetrioli, elimina le estremità, sbucciali parzialmente con un rigalimoni sottile e tagliali a metà, nel senso della lunghezza. Elimina i semi e riduci la polpa a tocchetti. Priva dei semi il melone, sbuccialo e riduci la polpa a dadi di circa 2 cm di lato. Taglia il primosale a fettine di circa 1/2 cm di spessore e poi a tocchetti.
Lava e asciuga gli steli di erba cipollina, tagliuzzali con le forbici facendoli cadere direttamente in una ciotola, aggiungi 4 cucchiai di olio, una presa di sale, una macinata di pepe e il pepe rosa sbriciolati; emulsiona gli ingredienti con una forchetta.
Distribuisci nei piatti la misticanza, lavata e asciugata, aggiungi i dadi di melone, i fagioli, i cetrioli e il primosale. Condisci con la salsina preparata e servi subito.

Preparazione 35 min.

Cottura 10 min.

Fagioli bianchi di Spagna e crostini di pane

Per 4 persone
480 g di fagioli bianchi di Spagna sgocciolati - 1 cuore di sedano verde - 1 piccola cipolla rossa di Tropea - 50 g di gherigli di noce - 40 g di semi di zucca tostati - 1 piccola lattuga - 150 g di taccole - 150 g di pane ai cereali e semi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la cipolla, tagliala ad anelli sottili e mettili a bagno in acqua fredda per 20 minuti. Sgocciolali e asciugali con carta da cucina. Monda le taccole eliminando le estremità, lavale e cuocile per 5 minuti in acqua salata in ebollizione.
Lava il sedano, asciugalo e taglialo a fettine sottili insieme alle foglie. Lava la lattuga e asciugala nella centrifuga per insalate. Spezzettate le foglie e distribuiscile in 4 piatti. Trita grossolanamente i gherigli di noce. Taglia il pane a dadini, condiscili con 4 cucchiai di olio, falli dorare in una padella antiaderente e infine trasferiscili su più strati di carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.
Unisci nei piatti le taccole, i gherigli di noce, i **fagioli**, la cipolla, i semi di zucca e il sedano e condisci con una presa di sale, una macinata di pepe e 2 cucchiai di olio. Completa con i crostini caldi e servi subito.

"Per profumare il piatto, quando fai tostare i crostini nella padella con l'olio aggiungi un paio di rametti di rosmarino".

Silvia Bombelli

FAGIOLI SECCHI

Se hai tempo, al posto di quelli in scatola puoi usare quelli secchi. Mettili a bagno in acqua fredda per una notte. Sciacquali e trasferiscili nella pentola e cuocili, partendo da abbondante acqua fredda, a fuoco basso per circa 1 ora e 30' dal bollore. Salali a fine cottura.

I LEGUMI SECCHI HANNO TEMPI LUNGHI PER AMMOLLO E COTTURA

Le rosse decorticate sono un'eccezione nel panorama dei legumi secchi, che richiedono tempi lunghi di cottura e ammollo. Questa varietà, così come le lenticchie piccole di Castelluccio, cuoce invece in metà tempo, senza ammollo.

Giallo Zafferano per Germinal Bio

Nutri la tua salute... con gusto!

I piatti pronti freschi Germinal Bio

soddisfano il palato e le esigenze di tutti: senza glutine, vegan e bio

Cosa si mangia di buono? Oggi hai la risposta pronta con le novità dei freschi Germinal Bio. Sono arrivati i nuovi Medaglioni cotti al forno in tre ricette: carote e zucca, rapa rossa e lenticchie, verdure e avena. Per fare il pieno di fibre, proteine e... del gusto ricco e naturale dei prodotti della terra.

IL TOCCO IN PIÙ: SERVI I MEDAGLIONI CON UNA SPOLVERATA DI MANDORLE TOSTATE E TRITATE.

Fonte di proteine

Con miglio

Con curcuma

Vellutate, secondi e piatti unici. Provali tutti!

Componi il tuo menu come vuoi, scegliendo tra zuppe, insalate di cereali, burger, polpette e i nuovi medaglioni. Con Germinal Bio hai a disposizione più di 170 prodotti, li riconosci dal nuovo logo con il germoglio.

germinalbio.it

delizie dal **fruttivendolo**

DI **SILVIA BOMBELLI**

LO SAPEVI CHE...
I NOCCIOLI SONO VELENOSI PERCHÉ CONTENGONO ACIDO CIANIDRICO

Frutti autoprodotti
Puoi piantare 1 nocciolo lasciato asciugare per qualche giorno a 5 cm di profondità in un vasetto di terra (diametro 15 cm) con un po' di ghiaia sul fondo. Dopo 40 giorni è pronto per essere trapiantato in giardino o in un vaso grande: presto diventerà albero e dal settimo anno comincerà a fare i frutti.

nespole

Il nespolo comune, di origine caucasica e coltivato alle nostre latitudini dal almeno tremila anni, dal '700 è stato qualsi completamente sostituito nei campi dal nespolo giapponese. Il primo, ancora molto diffuso nei boschi e negli orti, fruttifica in autunno ma dà nespole piuttosto dure da far maturare al chiuso ancora per qualche settimana. I succosi frutti del secondo nespolo, invece, si raccolgono a fine primavera già pronti da gustare. Si trovano in vendita ora tra i 3 e 4,50 euro al chilo, secondo la pezzatura, e sono perlopiù prodotti in Spagna. Entrambe le varietà, comunque, si ossidano con facilità, quindi vanno pulite e tagliate solo al momento dell'uso. Sono leggermente acidule e racchiudono lucenti noccioli dorati. Forse per questo le nespole sono da sempre considerate portafortuna.

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

SONO I PRIMI FRUTTI DI PRIMAVERA, OTTIMI PER MACEDONIE E MARMELLATE O PER DARE UN TOCCO IN PIÙ A PIATTI FUSION

28cal

OGNI 100 GRAMMI
sono ipocaloriche e ricche di potassio, calcio e vitamina A

Dolci e mature

1 Acquistare Compra le nespole mature per evitare l'effetto allappante tipico di quelle acerbe, che contengono molti tannini. Scegli frutti grandi con la buccia integra, lucente e senza macchioline.
2 Conservare Puoi metterle in frigorifero nel cassetto della frutta e consumarle (lavate e senza pellicina) entro 3 giorni. Invece, se fossero ancora piuttosto dure, stendile su un vassoio coperto di carta da cucina e falle maturare a temperatura ambiente.

Finti baci di dama con ricotta al miele

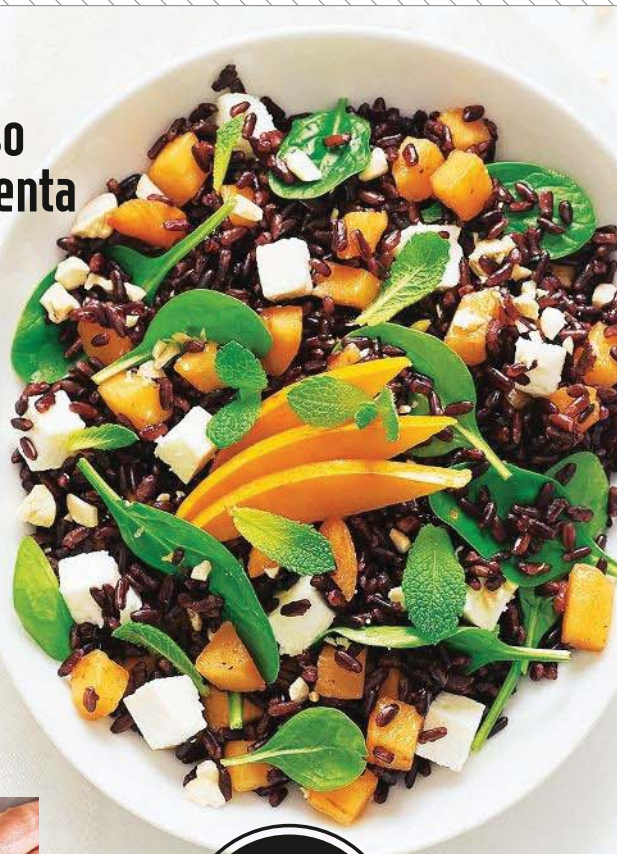
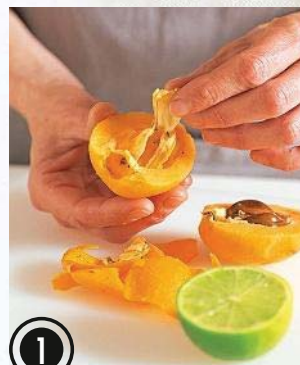
Preparazione **20 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

12 nespole - 150 g di ricotta romana di pecora - 2 cucchiai di miele di tiglio o millefiori

Metti la ricotta di pecora in un colino a maglie fitte sopra una ciotola e lasciala per una notte in frigorifero in modo che perda il siero in eccesso. Quindi passala al setaccio e incorpora lentamente il miele con una forchetta fino a ottenere una crema omogenea.
Lava le nespole, asciugale e sbucciale eliminando anche eventuali parti scure. Tagliale a metà, privale dei noccioli e della pellicina interna, poi disponile con la parte tagliata verso l'alto su un tagliere. Farcisci 12 metà con un cucchiaio di ricotta al miele preparata e ricomponi i frutti formando 12 sandwich.
Servi subito i frutti perché non si ossidino e completa, se ti piace, con fogloline di menta. Se invece vuoi prepararli in anticipo, spruzza i frutti con succo di limone, farciscili e riponili in frigorifero. Così i baci non anneriranno e potrai servirli ben freddi come dessert.

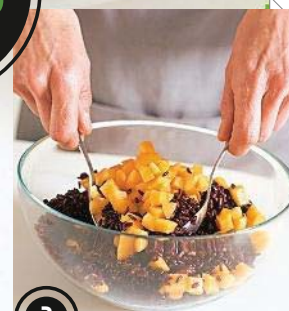
Insalata di riso spinacini e menta

Preparazione **45 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di riso Venere - 12 nespole - 80 g di spinacini da insalata - 1 manciata di foglie di menta - 200 g di feta - 40 g di anacardi tostati non salati - 2 cucchiai di salsa di soia - 2 lime - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Lessa il riso in abbondante acqua bollente salata seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione (circa 45 minuti). Scolalo al dente e lascialo intiepidire. Sbuccia le nespole, elimina i noccioli, la pellicina interna e bagnale con il succo di un lime.

2

Spezzetta gli anacardi; sciacqua la feta, tamponala con carta da cucina e tagliala a cubetti. Lava gli spinacini, asciugali e taglia le foglie più grandi a striscioline. Lava e asciuga anche le foglie di menta. Emulsiona il succo del lime rimasto con 4 cucchiai di olio, la salsa di soia, un po' di sale e pepe.

3

Mescola il riso in una grande ciotola con le nespole, gli anacardi, gli spinacini e la feta. Condisci con la salsina e mescola ancora delicatamente con 2 cucchiai. Qualche istante prima di servire unisci la menta tagliuzzata.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

DI SILVIA TATOZZI

L'ANGOLO VERDE

micro giardino

Hai un bel vaso di terracorra rotto o scheggiato? Non buttarlo via: ti basterà dare qualche colpo di martello per romperlo "ad arte" e poi ricomporne i pezzi per trasformarli in un micro giardino abitato da piante grasse e aromatiche. Posiziona il cacciavite sul vaso in corrispondenza della crepa e, aiutandoti con il martello, rompilo in 3 pezzi più grossi (uno dei quali lo userai per ricavare i cocci più piccoli). Non ti resta che scoprire qui sotto come assemblare il tuo giardino in miniatura.

Occorrente

- 1 **vaso** di terracotta
- **terriccio** universale
- 1 **martello** + 1 **cacciavite**
- **piantine**

1

2

Effetto "prato"
Se ti piace, puoi arricchire il tuo micro giardino con il muschio, riciclando quello avanzato dal presepe o da qualche composizione floreale.

PROCEDIMENTO

1 ASSEMBLA i cocci di terracotta più grandi, in modo da ricreare metà del vaso e lascia una generosa apertura sulla parte anteriore.
2 RIEMPI il vaso di terriccio fino a poco più della metà dell'altezza e inserisci al centro il frammento più grande.
3 SISTEMA i cocci più piccoli in modo da disegnare un sentiero e interra le piante: le più alte sul retro e le più piccole in primo piano.

FOTO DI THELMA&LOUISE

Dove butto.... gli scontrini della spesa

Realizzati in **carta termica**, gli scontrini del supermercato, così come i biglietti dell'autobus e le ricevute delle carte di credito non sono riciclabili. Dunque vanno gettati nel bidone **della raccolta indifferenziata**.

BEAUTY

Piedi morbidi

Scalda 3 tazze di **latte** (anche scaduto) e versale in una bacinella capiente. Unisci 2 cucchiai abbondanti di **bicarbonato** e lascia i piedi in immersione per circa 15 minuti. Asciugali tamponandoli con un asciugamano. Esegui il trattamento **2-3 volte alla settimana** per piedi belli e morbidi a prova di sandalo!

Altolà alle formiche!

Se l'invasione è già iniziata, spargi una manciata di **sale grosso** nei pressi del formicaio e una di **sale fino** negli angoli e nelle fessure di porte e finestre: nel giro di qualche giorno le formiche spariranno.

Per prevenirne il ritorno: riempi un contenitore spray con **aceto bianco** e qualche goccia di **olio essenziale di eucalipto** e spruzza la miscela negli angoli della casa e sui davanzali: l'odore le terrà lontane.

Detersivi eco anticalcare

Per avere **rubinetti brillanti**, mescola 3/4 di bicarbonato e 1/4 di acqua, in modo da ottenere un impasto dalla consistenza cremosa. Con l'aiuto di una spugnetta leggermente inumidita passa la miscela sui rubinetti, sfregando e insistendo maggiormente **sulle zone più incrostate dal calcare**. Risciacqua con acqua tiepida e asciuga con un panno asciutto.

Home décor stampini fai da te con la frutta e la verdura

Hai un'anonima borsa di tela, una tovaglia bianca o una t-shirt da "svecchiare"? Prova a decorarle con gli appositi **colori per tessuto**, utilizzando però come stampini la frutta e la verdura che hai in casa: carciofi, mele, spicchi di arancia o radicchio. Ti basterà tagliarli a metà e spennellarli con il colore che più ti piace. Posiziona il frutto o l'ortaggio sul tessuto, tienilo premuto qualche istante e poi lascia asciugare.

Decori vegetali
Per un effetto più "acquarellato" spennella il colore sul frutto o sull'ortaggio e poi applicalo. Se vuoi tratti ben definiti, intingi i tuoi stampini in una ciotola dove avrai versato il colore per tessuti prescelto.

Cassetti profumati

1 **CON IL RISO** Riempi dei sacchettini o dei fazzoletti di stoffa con alcune manciate di riso e aggiungi 10 gocce del tuo olio essenziale preferito.

2 **CON LE SPEZIE** Trasferisci nei sacchetti chiodi di garofano, anice stellato, semi di finocchio, stecche di cannella e scorze di agrumi essiccate.

3 **CON LE ERBE** Metti in un sacchetto di garza origano, menta, rosmarino, timo, salvia e foglie di alloro, che è un efficace anti-tarme.

FOTO DI THELMA&LOUISE

LA NOSTRA ESPERTA
Monica
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI

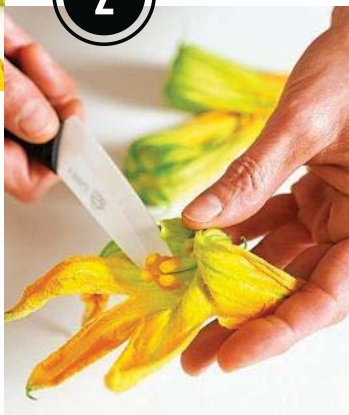
fiori FARCITI

Quelli di zucca con le loro ampie e fragili corolle sono ideali. Acquistali freschi e cucinali in giornata; nell'attesa, tienili in frigo avvolti delicatamente in carta da cucina

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**

1 Pulisci
Con un paio di forbici da cucina taglia i gambi come richiede la ricetta, quindi elimina le punte del calice perché, essendo ispide, possono rovinare il piatto.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

2 Via il pistillo
Apri delicatamente le corolle e stacca il pistillo. Tuffa i fiori in acqua fredda, senza lasciarli a bagno e stendili su un telo ad asciugare.

3 Farcisci
Apri piano i petali e farcisci i fiori con il ripieno scelto fino a 2 terzi. Se vuoi, metti quest'ultimo nella tasca da pasticciere e inserisci la bocchetta nella corolla.

4 Avvolgi e cuoci
Richiudi i petali e torci delicatamente le punte a spirale in modo da sigillare il ripieno. A questo punto cuocili in padella, purché sia ampia e antiaderente, o disponili sulla placca foderata con carta da forno, cospargili con pangrattato, irrorali con un filo di olio e cuoci a 200° per 20 minuti.

moussakà

È una specialità ellenica diffusa in tutto il Medio Oriente e nei Balcani. Affine alla nostra parmigiana di melanzane, è uno dei piatti forti dell'estate. Servila tiepida anche come piatto unico

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

1 Spella e trita

Schiaccia gli spicchi d'aglio, spellali, togli il germoglio centrale e tritali. Spella entrambe le cipolle, dividile a metà e metti da parte mezza cipolla. Trita le 3 metà rimaste.

2 Rosola la carne

Scalda un filo di olio in una padella, unsci la carne, un pizzico di sale, pepe e falla rosolare. Quando sarà dorata, toglila dal recipiente e metti nel fondo di cottura cipolle e aglio tritati, sale, pepe e soffriggi per 2 minuti.

Trita i pelati

Intanto sgocciola i pelati e tritali grossolanamente. Metti di nuovo la carne nella padella con il soffritto e unisci la mezza cipolla rimasta steccata con i chiodi di garofano. Aggiungi il concentrato di pomodoro, l'alloro, la cannella, mescola bene e cuoci per 5 minuti.

Ingredienti

Per 6 persone

- 4 grosse melanzane
- 400 g di pomodori pelati
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 600 g di polpa di manzo macinata
- 1 foglia di alloro
- origano
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 50 g di pecorino grattugiato
- 50 g di burro
- 60 g di farina
- 1/2 litro di latte
- noce moscata
- 3-4 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

INFINITE VARIANTI

La ricetta classica della moussakà prevede strati di fette di melanzane fritte alternati a ragù di carne (agnello o maiale oppure manzo, maiale e agnello in parti uguali) e besciamella, disposti in un'unica teglia da forno. Ma in tutto il Medio Oriente si prepara in tanti modi diversi e si profuma con erbe e spezie varie. Spesso è servita come piatto unico: in questo caso è arricchita con 2-3 strati di patate lessate a rondelle, alternati a quelli di melanzane.

IN VERSIONE MINI

La monoporzione è perfetta per una cena elegante. Soffriggi con 3 cucchiai di olio 1 cipolla tritata con 1 spicchio d'aglio. Rosola 500 g di carne di manzo macinata in una padella antiaderente senza grassi, trasferiscila nel soffritto con 400 g di pomodori tritati, un pizzico di zucchero, 1 di cannella e 1 di paprika. Cuoci per 2 ore a fuoco lentissimo. Sala e profuma con basilico e menta. Affetta 2 melanzane, infarinale e friggile in olio caldo. Sistema un tagliapasta sulla placca foderata con carta da forno, metti sul fondo 1 fetta di melanzana, poi 2 cucchiai di ragù e un velo di besciamella pronta; fai altri 3 strati, compattali, sfila il tagliapasta e crea altre 5 moussakà; cuocile in forno a 180° per 20 minuti. Servile calde o tiepide.

4 Aggiungi i pomodori

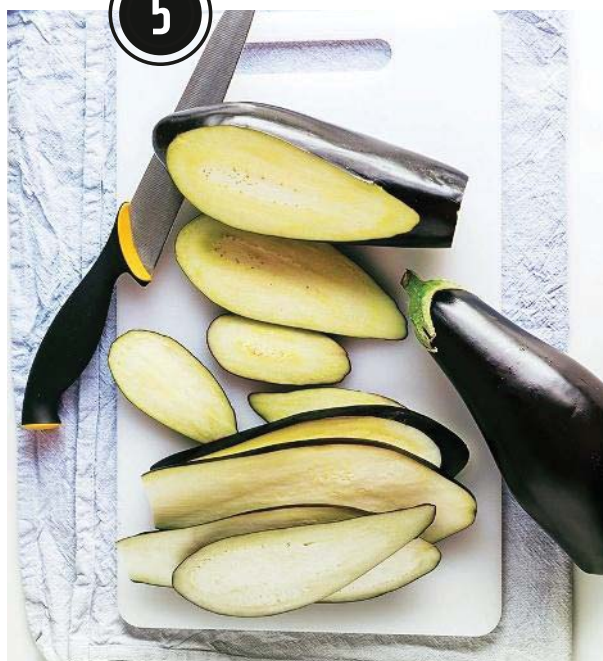
Bagna la carne con il vino, fallo evaporare, aggiungi i pelati tritati e cuoci per circa 45 minuti a fuoco basso e mescolando di tanto in tanto. Verso fine cottura, profuma con un pizzico di origano e regola di sale e pepe, solo se necessario. Spegni il fuoco ed elimina cannella, cipolla steccata e alloro.

Sugo e spezie

Ecco qualche piccolo tocco per aggiungere sapore al sugo di carne. Al posto dei pelati va bene anche la polpa di pomodoro conservata o fresca. In questo secondo caso, scotta 4-5 pomodori maturi, sgocciolali, privali di pelle e semi e tritali. Per profumare il tutto, puoi aggiungere alla cannella un pizzico di cumino in polvere e peperoncino o paprika se ami i gusti piccantini.

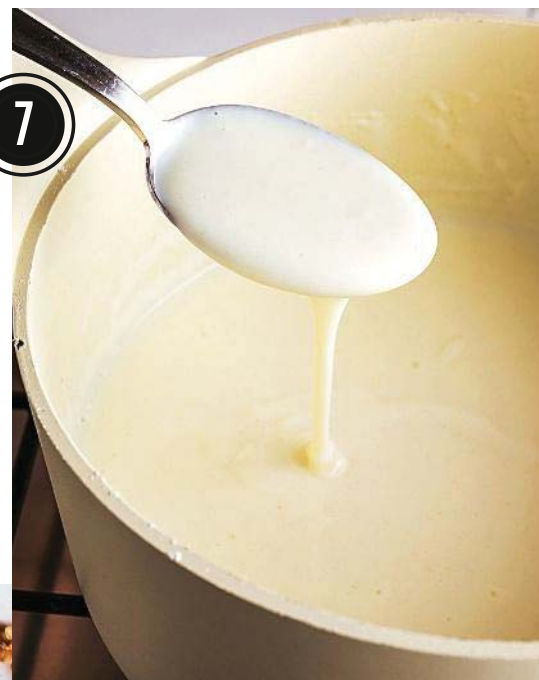
Prepara le melanzane

Lava le melanzane, elimina i piccioli, se vuoi sbucciale parzialmente e affettale nel senso della lunghezza. Spennellale con poco olio su entrambi i lati e salale leggermente in modo uniforme.

5

6 Cuocile in padella

Cuoci le melanzane in una larga padella su cui avrai messo un foglio di carta da forno anch'esso unto con un velo di olio. Girale a metà cottura e cuocile, finché saranno tenere. Sgocciolale man mano su carta assorbente.

Fai la salsa 7

Sciogli il burro in una casseruola, versa la farina e mescola. Quando sarà imbiondita, versa il latte freddo tutto in una volta mescolando con una frusta. Cuoci per una decina di minuti, mescolando finché la besciamella sarà densa. Insaporisci con sale, pepe, pecorino e noce moscata.

8 Completa e servi

Crea sul fondo di una teglia uno strato di melanzane, uno di ragù e uno di besciamella e prosegui gli strati terminando con besciamella e qualche fetta di melanzana. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40-45 minuti. Fai riposare la moussakà per una mezz'ora prima di servire.

INSALATA **russa**

Sulle sue origini le ipotesi sono tante e tutte incerte. Di certo c'è che questo tradizionalissimo antipasto è irresistibile. Si abbina a meraviglia con gli affettati, le carni fredde e i crostacei

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

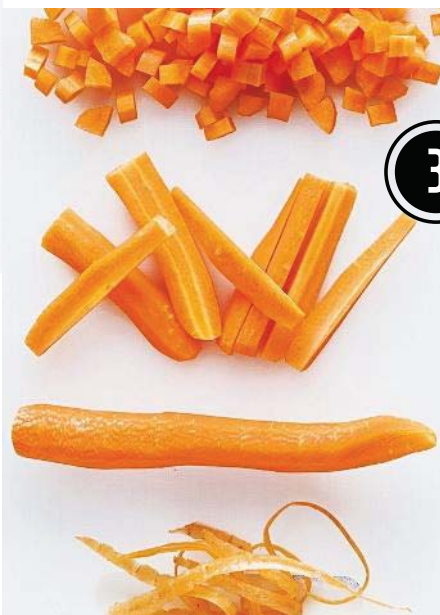
Ingredienti

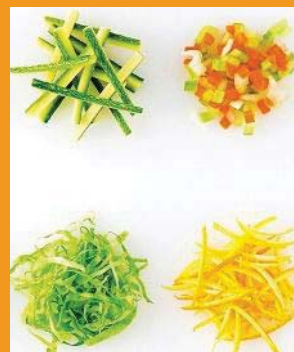
Per 4 persone
3 patate
3 carote
150 g di fagiolini
150 g di pisellini sgranati (anche surgelati)
2 uova
2 uova sode
1 cucchiaio di senape
1/2 limone
1 cucchiaio abbondante di capperini sott'aceto
2 cetriolini agrodolci (facoltativi)
100 g di tonno sott'olio sgocciolato
400 ml di olio di semi di mais
26 g di gelatina in polvere
sale

1 Taglia le patate

Sbuccia le patate, lavale, tagliale prima a fette di circa 1 cm di spessore, poi a bastoncini e infine a cubetti. Mettile subito a bagno in acqua fredda per evitare che anneriscano.

2 Pulisci i fagiolini

Lava i fagiolini, asciugali tamponandoli con carta assorbente, quindi privali delle estremità, degli eventuali fili e tagliali a pezzetti regolari.

3 Prepara le carote

Raschia le carote, spuntale, lavale e asciugale con carta assorbente. Tagliale prima a bastoncini, quindi a cubetti leggermente più piccoli di quelli delle patate.

CONSIGLI UTILI

Se hai fretta, puoi utilizzare le verdure surgelate per insalata russa già tagliate e pronte da lessare oppure quelle in scatola, già cotte. A piacere, puoi sostituirle con avanzi di verdure lessate, purché tagliate a dadini o a listarelle sottili. In alternativa, puoi utilizzare anche verdure crude: scegli carote, zucchine, sedano e peperoni tagliati a listarelle sottilissime o a dadini minuscoli. Un suggerimento: non gettare l'acqua di cottura delle verdure perché è un ottimo brodo vegetale. Perfetto per la preparazione di minestre, risotti o per "bagnare" sughi per pasta e riso, arrosti e scaloppe.

Segue →

Passaggio importante

Dopo aver scottato gli ortaggi, prelevali con un mestolo forato e raffreddali subito in acqua e ghiaccio: lo shock termico arresterà il processo di cottura e fisserà colore e sapore.

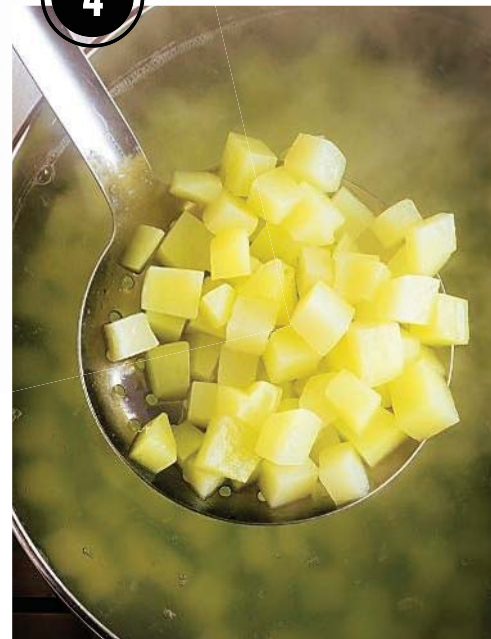
Cuoci le patate

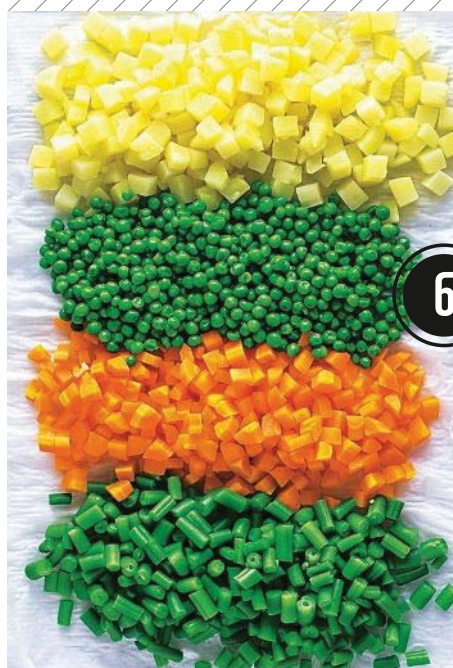
Lessa le patate in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti, sgocciolale con un mestolo forato e mettile su un telo ad asciugare.

4

5

Lessa le altre verdure

Una volta che l'acqua riprende a bollire, lessa e sgocciola allo stesso modo le carote (3-4 minuti), poi i fagiolini (3-4 minuti) e, infine, i pisellini (5 minuti). Ogni volta che sgoccioli un ortaggio, passalo subito sotto acqua fredda o mettilo in una ciotola con acqua e cubetti di ghiaccio per qualche istante.

IDEA SPRINT PER BUFFET

Disponi 12 vol-au-vent surgelati in una teglia foderata con carta da forno, spennellali in superficie con 1 tuorlo sbattuto con poche gocce di acqua o latte, facendo attenzione a non farlo colare sui bordi; cuocili in forno già caldo a 190° per 18-20 minuti; lasciali raffreddare. Tuffa 200 g di verdure surgelate per insalata russa in acqua bollente salata, cuocile per 3-4 minuti dalla ripresa del bollore, sgocciolale e stendile su un telo: lasciale asciugare e raffreddare. Raccogli le verdure in una ciotola capiente, aggiungi 6 cipolline sott'aceto tritate grossolanamente, lega con abbondante maionese pronta e distribuisci il tutto nei vol au vent. Decora, a piacere, con pepe rosa sbriciolato ed erba cipollina sforbiciata.

6 Stendi e asciuga

Quando le verdure sono tutte cotte e stese su un telo, asciugale il più possibile tamponandole con carta da cucina senza pressarle. Infine raccoglile in una ciotola capiente. Prepara la gelatina come indicato sulla confezione.

Fai la maionese

Metti nel frullatore le uova a temperatura ambiente, sale, senape e 2 cucchiai di olio. Inizia a frullare a bassa velocità versando il resto dell'olio a filo e aumentando gradualmente la velocità. Unisci il succo di limone a temperatura ambiente, continuando a frullare, poi incorpora 1 dl di gelatina tiepida e ancora liquida.

7

8 Completa e servi

Versa la maionese sulle verdure nella ciotola, aggiungi le 2 uova sode tritate, i capperini, i cetriolini tritati (se ti piacciono) e il tonno sott'olio sgocciolato e sbriciolato. Trasferisci l'insalata russa in uno stampo da budino da 1 litro a pareti lisce foderato con pellicola. Compattala bene e mettila in frigo per 4-5 ore a solidificare. Sforma l'insalata russa su un piatto, elimina la pellicola e decora, a piacere, con nastri di carota e pisellini.

Giallo Zafferano per Stosa Cucine

Cucina innovativa, showcooking anche

Prime tappe nei nuovi store di Genova, Ravenna e Arezzo.

Vedere una cucina in azione è il modo migliore per valutarla. Per questo Stosa Cucine ti invita al primo Stosa Tour in collaborazione con Giallo Zafferano. Ad ogni tappa un blogger selezionato si esibirà in uno showcooking ispirato al concept dell'innovazione, con abbinamenti di sapori inconsueti e metodi di cottura singolari.
Ci vediamo in cucina!

In una cucina Stosa provare nuove idee viene naturale. E Natural è proprio il nome di una delle più recenti proposte di Stosa, realizzata con Evolution System, che moltiplica gli spazi con un design raffinato ed ergonomico. Natural va ad arricchire una gamma vastissima di cucine. Scopri le collezioni, la bestseller Infinity e lo store più vicino su **stosacucine.com**

Date e programma completo su www.giallozafferano.it e stosacucine.com

bontà dal **macellaio**

DI **MONICA PILOTTO**

CONSERVAZIONE
Tieni la carne in frigo a 4°; se il taglio è intero puoi conservarlo per 3-4 giorni; non oltre 2 giorni se è macinata. Messa sottovuoto rimane inalterata per settimane.

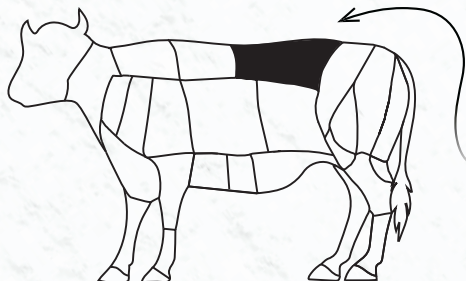
LO SAPEVI CHE...
IL PIÙ PREGIATO SI RICAVA DA RAZZE DI GRANDI DIMENSIONI, COME LA CHIANINA E LA PIEMONTESE

controfiletto

È un taglio di prima scelta del quarto posteriore del manzo, ricavato dalla parte disossata della lombata, uno dei pezzi più pregiati posizionato nella zona dorsale, tra lo scamone e le coste della croce. Molto succosa e saporita, la polpa presenta una leggera marezzatura di grasso e uno strato di grasso sulla parte superiore, che in cottura si scioglie dando alla carne una particolare morbidezza. Proprio per queste qualità è anche tra i tagli più costosi. Le cotture ideali sono brevi, poco elaborate e a temperature piuttosto alte: arrosti al sangue, tagliate, tenere fettine saltate in padella o scottate sulla piastra.
Il controfiletto crudo è perfetto per carpacci e tartare. Per gli inglesi è famoso il roast beef servito caldo con il gravy, una salsina preparata con il fondo di cottura. Per i francesi è l'entrecôte, ovvero "tra le costole", ideale alla griglia o al forno.

Un taglio nobile

Si ricava dalla parte posteriore della lombata, quella verso la coda. È tra i tagli più teneri e succosi, perché ottenuto dal lungo muscolo dorsale del bovino, lontano dalle zone sottoposte a sforzi.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

PORTALO A TEMPERATURA AMBIENTE PRIMA DI CUOCERLO. COSÌ ANCHE L'INTERNO, CHE DEVE RIMANERE AL SANGUE, SARÀ CALDO

70%
DI PROTEINE
132 kcal e 30,1% di grassi ogni 100 g di controfiletto

Cotto o crudo?

1 Roast beef Ungi la carne (circa 1 kg) con poco olio e aromatizzala con rosmarino tritato, sale e pepe. Cuocila in forno a 240° per 10 minuti; unisci 1 bicchiere di vino bianco e prosegui la cottura a 180° per altri 15-20 minuti.
2 Tartare Taglia il pezzo di carne a fette di 3-4 mm di spessore e mettile in freezer per 30 minuti a rassodare; sovrapponile e riducile a listarelle e poi ancora a dadini; prosegui battendoli con il coltello finché la carne sarà sminuzzata. Tienila in frigo.

Al pesto di erbe e mandorle

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

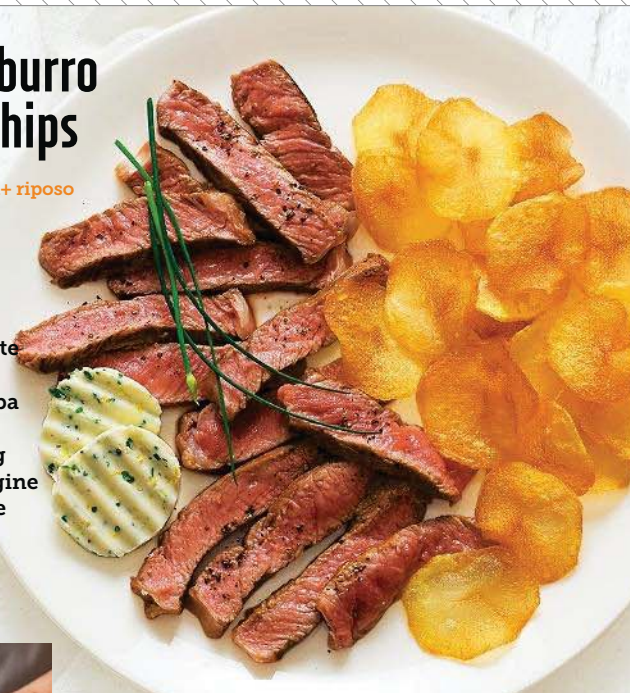
1 fetta di controfiletto di manzo da 800 g - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ciuffo di menta - 50 g di mandorle spellate - 2 limoni non trattati - 1 peperoncino piccante -2 peperoncini dolci - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pepa il controfiletto e lascialo riposare un'ora fuori dal frigo. Intanto tosta le mandorle e tritale nel mixer con la menta, il prezzemolo, l'aglio spellato, la scorza e il succo di un limone. Trasferisci il trito in una ciotola, incorpora 4 cucchiai d'olio e lascia insaporire per qualche minuto. Taglia la scorza del limone rimasto e i peperoncini privati dei semini a striscioline sottili, poi mescolale.
Scalda una padella di ghisa, unisci un filo d'olio e il controfiletto ben asciugato. Cuocilo 20 secondi per lato, bordi inclusi, girandolo con una pinza; prosegui la cottura, continuando a girarlo ogni mezzo minuto (in tutto 4 minuti per cottura al sangue). Fai riposare la carne al caldo per 5 minuti, salala, spalmala con il trito, aggiungi il mix di limone e peperoncini e servi con l'aggiunta di un altro filo d'olio.

Tagliata con burro al limone e chips

Preparazione **25 minuti+ riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di controfiletto di manzo o vitellone in 4 fette - 300 g di patate - 2 cipollotti - 1 limone non trattato - 10 g di erba cipollina - 1 cucchiaio di salsa Worcester - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - olio di arachide - sale - pepe nero

STEP BY STEP

Monda i cipollotti, eliminando le radichette, le guaine esterne e le parti verdi, poi affettali sottilmente. Lava il limone, asciugalo, preleva la metà della scorza con un rigalimoni sottile e mettila a mollo in una ciotola con acqua fredda per 20 minuti. Sgocciolala e mescolala con il burro ammorbidito, l'erba cipollina tagliuzzata finemente e una macinata di pepe.

2

Spremi il succo di mezzo limone ed emulsionalo in una ciotola con 2 cucchiai di olio extravergine e la salsa Worcester. Versa il tutto in un sacchetto per la conservazione degli alimenti a chiusura ermetica e aggiungi le fette di carne; chiudi il sacchetto, muovi la carne all'interno per amalgamarla con la marinata e lasciala riposare per 30 minuti. Intanto sbuccia le patate, lavale e tagliale a fettine sottili con una mandolina.

3

Scalda l'olio di arachide in una padella, unisci le patate e cuocile per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti. Scolale con un mestolo forato e stendile ad asciugare su più fogli di carta da cucina. Sgocciola la carne dalla marinata e cuocila su una piastra bollente 3 minuti per lato. Trasferiscila su un tagliere, insaporiscila con una presa di sale, lasciala riposare coperta per 5 minuti, poi tagliala a fette di sbieco. Distribuiscila nei piatti, aggiungi il burro al limone diviso in 4 porzioni e accompagna con le chips insaporite da un pizzico di sale.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

dal mare in pescheria

DI **SILVIA TATOZZI**

LO SAPEVI CHE...
L'OCCHIO SINISTRO SI SPOSTA SUL LATO DESTRO DOPO QUALCHE SETTIMANA DI VITA

AL MERCATO
Attenzione a non scambiare per sogliola la passera di mare o la platessa, pesci piatti molto simili ma meno pregiati: la sogliola si riconosce per la forma ovale, non romboidale.

sogliola

Inconfondibile per la sua forma appiattita, vive nei fondali marini sabbiosi poco profondi e si distingue per la caratteristica livrea bicolore: mimetica da una parte (dove sono presenti gli occhi) e chiara dall'altra, (che resta rivolta verso la sabbia). Viene pescata nel Mediterraneo, nel mare del Nord e negli oceani Atlantico e Pacifico.
Il sapore varia a seconda dell'area di provenienza: le sogliole migliori sono quelle nostrane pescate nell'Adriatico, dove la migliore alimentazione rende le carni molto morbide e dal sapore delicato.

In commercio si trova spesso anche quella atlantica, fresca o surgelata, intera o in filetti. Povera di grassi e ricca di proteine e vitamine A e B, la sogliola è uno dei pesci più versatili in cucina: ottima fritta, in padella, al forno, lessata o cotta al vapore, è molto digeribile. Perfino gli scarti (testa, pelle, lische ecc.) sono indispensabili per il brodo di pesce, al quale conferiscono un ottimo sapore. Può essere cucinata intera o a filetti, e in ogni caso richiede brevi tempi di cottura per mantenere intatti sapore e consistenza: 10 minuti per il pesce intero e 2-3 per i filetti.

PER LE SUE CARNI MAGRE E DELICATE, È APPREZZATA DAI BAMBINI E ANCHE DA CHI NON AMA TROPPO IL PESCE

50%

È LO SCARTO A PORZIONE
Per ciascun ospite prevedi 1 sogliola di almeno 400 grammi

In cucina

1 Togli la pelle
Fai un taglio alla base della coda, dalla parte della pelle chiara. Afferra il lembo di pelle e strappala verso la testa, per staccarla. Procedi allo stesso modo anche per togliere la pelle sull'altro lato.
2 Dividila in filetti
Incidi la polpa della sogliola lungo la lisca, partendo dall'alto. Introduci la lama del coltello tra lisca e polpa e stacca un filetto per volta. Gira il pesce ed esegui la stessa operazione anche sull'altro lato.

Al burro con pepe verde

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 sogliole da circa 400 g ciascuna - 50 g di farina - 80 g di burro - 2 lime - 2 cucchiaini di pepe verde in grani, in salamoia - 1 ciuffo di prezzemolo - sale

Priva le sogliole della pelle (vedi box a pagina 95), sciacquale e asciugale tamponandole con carta da cucina. Infarinale su entrambi i lati e scuotile per eliminare la farina in eccesso. **Lava, asciuga** e trita le foglie di prezzemolo. Spremi i lime, filtra il succo e tienilo da parte. Fai fondere 50 g di burro nella padella e friggi le sogliole 3 minuti per parte, girandole delicatamente con una spatola, per evitare di romperle. Una volta cotte, sgocciolale e trasferiscile su un piatto da portata; salale e coprile per tenerle in caldo. **Fai fondere il burro** rimasto in un padellino con il pepe verde ben sgocciolato. Quando il burro sarà spumeggiante e dorato, versalo sulle sogliole; poi irrorale con il succo dei lime tenuto da parte. Completa spolverizzando il pesce con il prezzemolo tritato e servi.

Involtini con pomodori secchi, pinoli e basilico su salsa di zucchine

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 sogliole sfilettate e senza la pelle - 300 g di zucchine - 40 g di pomodori secchi sott'olio - 40 g di pinoli - 1 ciuffo di basilico - 10 g di pecorino romano grattugiato - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1,5 dl di brodo vegetale - 1 limone non trattato - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

STEP BY STEP

1

Sgocciola i pomodori secchi e asciugali dall'olio di conservazione tamponandoli con carta da cucina. Trasferiscili nel mixer con 2/3 dei pinoli, una dozzina di foglie di basilico, un pizzico di sale e il pecorino grattugiato. Frulla fino a ottenere un pesto omogeneo. Stendi i filetti di sogliola sul tagliere, spalmali con il pesto preparato e arrotolali a modo di involtino. Fissa ognuno con uno stecchino per non farli aprire.

2

Lava le zucchine, tagliale a rondelle e cuocile per 2 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio schiacciato. Elimina quest'ultimo, aggiungi il brodo bollente e prosegui la cottura a fiamma vivace per 5 minuti o finché il brodo sarà quasi del tutto evaporato. Trasferisci le zucchine nel bicchiere del mixer, unisci la scorza grattugiata del limone e frullale fino a ottenere una salsa omogenea.

3

Scalda 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unisci gli involtini di sogliola e cuocili su fiamma moderata per 2-3 minuti, rigirandoli su tutti i lati. Bagnali con il vino bianco e fai evaporare. Stendi la salsa di zucchine al centro di 4 piatti piani, elimina gli stecchini dagli involtini di sogliola e adagiali sulla salsa. Completa con qualche foglia di basilico e i pinoli rimasti leggermente tostati.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

Un mare di **Omega3**

Integrare l'alimentazione con pesci ricchi di grassi polinsaturi Omega3 è fondamentale per la nostra salute, soprattutto se pescati in acque pulite.

Sardine, sgombri, salmoni e molte altre specie marine sono particolarmente ricche di grassi acidi essenziali. Sono definiti tali perché l'organismo non riesce a sintetizzarli se non in piccole quantità, per cui è necessario integrarli con l'alimentazione. Sono i famosi Omega3: in particolare, gli acidi grassi EPA e DHA, di cui il pesce azzurro è naturalmente ricco, sono quelli che aiutano a mantenere il normale funzionamento del sistema cardiaco, dell'attività cerebrale e anche della capacità visiva*. Pertanto, è importante che siano presenti due o tre volte alla settimana nella nostra dieta. Ma è altrettanto importante che provengano da mari puliti, perché l'inquinamento delle acque è un problema tutt'altro che trascurabile. Non c'è da allarmarsi, continuiamo a mangiare pesce ma con un grado di consapevolezza maggiore. Facciamo attenzione alla sua provenienza: più sono aperte le acque in cui viene pescato, meno probabilità di inquinamento ci saranno. Altro parametro importante è la grandezza: è preferibile scegliere pesci di piccole dimensioni piuttosto che quelli di taglia grossa, perché questi ultimi hanno avuto sicuramente più tempo per essere a contatto con le sostanze inquinanti. Quando non si riesce a consumare la quantità di pesce raccomandata per settimana, un'ottima alternativa, per comodità e sicurezza, è rappresentata da un integratore di Omega3 a base di olio di pesce purificato e completamente deodorizzato.

Multicentrum MyOmega3 promuove la campagna #scelgoilmare e sostiene "Fondali Puliti", attività di Legambiente per la pulizia dei fondali marini in dieci località italiane. Scopri di più su www.scelgoilmare.it

La purezza certificata **FOS** e **IFOS** di **MyOmega3**

Per il tuo fabbisogno giornaliero c'è MyOmega3 a Tripla Azione, l'integratore alimentare Multicentrum con Omega3 concentrati ottenuti da pesca sostenibile, certificata dall'Organizzazione **FOS** (Friend of the Sea), e garantiti da **IFOS**, l'organo internazionale che ne attesta purezza e alta qualità secondo i parametri definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il 90% degli Omega3 presenti è costituito da EPA e DHA, gli acidi grassi più studiati, che aiutano a mantenere una corretta funzione cardiaca, cerebrale e visiva*. In confezioni da 60 e 120 mini perle deodorizzate e facili da deglutire, MyOmega3 è un aiuto in più al tuo benessere.

*L'effetto benefico per la funzione cardiaca si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e di DHA, per la funzione cerebrale e visiva di 250 mg di DHA.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1 Buona e sana la schiscetta quotidiana

Mangi solo in modo sano, stai seguendo una dieta in vista dell'estate o hai un'intolleranza alimentare? Prepara a casa le tue ricette preferite con ingredienti di qualità, così spenderai meno e mangerai meglio di chi pranza abitualmente al bar. Occorre solo organizzarsi con contenitori termici, termos e borse con tavolette refrigeranti.

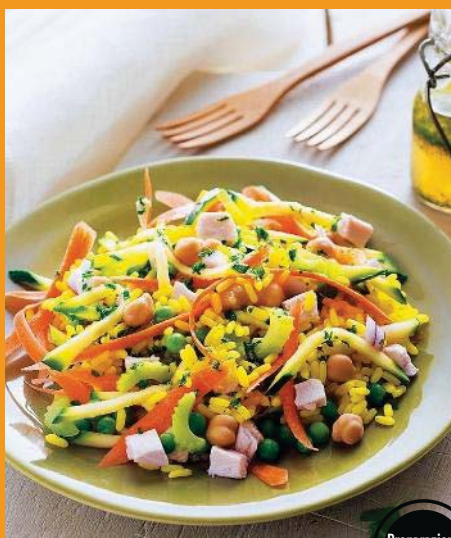
In versione high-tech

Dimentica gamelle e gavette anni '50, quelle usate dalle tute blu e dai travet per conservare panini, frittate e cotolette. Oggi i nuovi lunch box sono di design e high-tech. Le schiscette di terza generazione vanno nel freezer, nel microonde e in lavastoviglie, sono leggere, colorate, a tenuta termica, con vaschette impilabili dove suddividere pietanze, salse e condimenti.

IL LUNCH È TAKE AWAY

Vuoi trasformare il pranzo in ufficio in un momento goloso e di relax? Trasporta i tuoi manicaretti in questi versatili lunch box termici in plastica resistente, dotati di due inserti in vetro e proposti in tre colori (Family Pastel, 1 litro, € 28,90); poi aromatizza l'acqua con la frutta di stagione utilizzando la bottiglia con infusore (Purity, 0,7 litri, € 17,90); infine, sorseggia il caffè nella tazza del termos in acciaio inox a chiusura ermetica (Constant, 0,3 litri, € 21,90). Tutto di **Tescoma**.

3 Consigli per pranzi alla scrivania

Attenzione: quando mangi al desk non portare piatti dall'odore troppo intenso; con la bella stagione, se puoi, pranza all'aperto, poi aiuta la digestione con una passeggiata; non saltare mai la pausa pranzo: è una ricarica d'energia anche per il cervello.

Insalata di riso in giallo

Preparazione 40 min.

Cottura 35 min.

Per 4 persone
280 g di riso parboiled - 2 bustine di zafferano - 2 zucchine - 1 cipolla rossa di Tropea - 2 carote - 1 cuore di sedano - 300 g di petto di pollo - 100 g di ceci lessati in barattolo - 100 g di pisellini sgranati - 1 limone - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci il riso al dente in abbondante acqua salata con lo zafferano, sgocciolalo e fallo raffreddare su un telo. Cuoci i piselli in abbondante acqua bollente salata, scolali e falli asciugare su carta da cucina. Taglia le zucchine a julienne, scottale nell'acqua bollente dei piselli per pochi istanti, poi sgocciolale e lasciale asciugare. **Lessa il petto di pollo** nell'acqua delle verdure bollente per 10 minuti, spegni il fuoco e lascia il pollo nel liquido di cottura per altri 10 minuti. Intanto raschia le carote e tagliale a nastri sottili con un pelapatate; riduci a cubetti il pollo e il sedano e la cipolla mondati e lavati. Sgocciola i ceci, sciacquali e falli asciugare su fogli di carta da cucina. **Prepara la citronnette**: versa in un vasetto di vetro 7-8 cucchiai di olio, il succo del limone, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Chiudi con il tappo e scuoti bene, fino a ottenere una salsina emulsionata. Trasferisci il riso in una grande ciotola, aggiungi tutti gli ingredienti preparati, condisci con la citronnette, mescola e servi.

Quando la pausa è glam

TUTTO IN UNA SFERA

Due ciotole capienti per insalatone homemade con relativi coperchi ermetici, set posate, elemento refrigerante e porta yogurt sono racchiusi nella Salad Lunch Box dalla superficie satinata, con maniglia apri-e-chiudi. Disegnata da Carlo Viglino, è proposta in tre colori. Per design addicted (Guzzini, **€ 29,50**).

UN PRATICO POP-UP

Pranzare alla scrivania ha i suoi vantaggi, soprattutto se hai gli accessori giusti. Come questo contenitore che comprende un box spazioso, uno scomparto per posate, tovagliolo, barattolino per condimenti e tavoletta refrigerante e, infine, il coperchio a chiusura ermetica; va in lavastoviglie, in freezer e nel microonde (Snips, **€ 7,90**).

FORMA E TECNOLOGIA

L'unico elemento in comune con le schiscette anni '50 è l'involucro esterno in alluminio resistente agli urti; per il resto Food Box Plus ha un inserto interno in silicone che va nel microonde e in lavastoviglie e un separatore in polipropilene; proposto in 3 colori e in 2 misure (Sigg, distribuito da Künzi, cm 17x11,7x6h, **€ 29,50**).

STRATI DI PRELIBATEZZE

La valigetta termica offre il massimo del comfort: maniglia e cinghia tracolla, due contenitori ermetici in materiale plastico per alimenti da utilizzare nel freezer, nel microonde e lavabili in lavastoviglie, la retina dove inserire posate, tovaglioli e bottigliette con condimenti (Iris, distr. da Maiuguali, **€ 46,50**).

PER RICCHE INSALATONE

Ogni giorno un'insalata diversa da mangiare direttamente nel lunch box completo di contenitore separato per il condimento, posate, divisorio che permette di tenere il pane o una mattonella refrigerante separati dall'insalata; può essere utilizzato anche come piatto e coperchio a chiusura ermetica (Ikea, **€ 4,99**).

MANGIAR BENE PIEMONTE

Tutto il Piemonte è un vero e proprio giacimento enogastronomico nel quale chi ama scoprire vecchi, nuovi o inediti sapori può facilmente trovare, è il caso di dirlo, pane per i suoi denti.
E qui, nelle città come nei piccoli borghi, potrete gustare un infinito universo di genuinità, profumi e fragranze.

Dove regnano quiete e buona cucina

In un silenzioso e bel cortile di antiche ed eleganti case di ringhiera dove trova spazio anche il residence Perosi della stessa proprietà, il Caffè Ristorante Sangiacomo vi attende nelle sale interne e nella sua ovattata e civettuola veranda tutta vetri per sedurvi con una cucina di stagione basata su erbe spontanee e fiori raccolti sulle colline tortonesi e liguri.
Nel menu fra le altre proposte, cipolla caramellata, gnocchi al Montebore, agnolotti tortonesi, ravioli, tartare preparata al tavolo e gelato casalingo.
Menu bistrot € 25 alla carta € 40-50.

CAFFÈ RISTORANTE SANGIACOMO

Via Calvino 4 - Tortona (AL)
Tel. 0131 829995 - www.gabriellacuniolo.com

Eccellenti sapori ed emozioni uniche

Il Dorian Gray Bistrot ha scelto un nome che evoca il concetto di vita eterna, immortale come le tradizioni culinarie di Novi con i loro secoli di storia.
Una cucina insieme ricca e povera, che qui rivive fra atmosfere d'altri tempi, quando il pranzo continuava per ore fra librerie, mappamondi e orologi.
Le ricette sono quelle della nonna, preziose e antiche, e sceltissimi gli ingredienti: frutta e verdura dall'Orto del Merlo, pesce dalla Pescheria Coccia, selezionate carni piemontesi e francesi, lumache La Spira. Dolci e pasta fatti in casa, vini di alto pregio.

DORIAN GRAY BISTROT

Via Roma 51 - Contrada S. Pietro
Novi Ligure (AL) - Tel. 339 3958744
www.doriangraybistrot.com -

Dove il caffè è certificato

Accomunati dalla stessa passione, i giovani Daniele e Stefano hanno aperto la caffetteria AnticAroma nel 2013. Spinti dal desiderio di conoscere bene l'universo del caffé, si sono specializzati sino a diventare "Assaggiatori Certificati IIAC".
Nel loro locale, quindi, espressi di qualità garantita ma anche colazioni, pause pranzo, aperitivi e, d'inverno, cioccolata calda con panna fresca artigianale.

CAFFETTERIA ANTICAROMA

Via Carlo Giuseppe Bruna 6
Casale Monferrato (AL)
Tel. 392 4393899 -

Nel verde, vicino al Centro

Il Voltone è un locale d'atmosfera con spettacolare affaccio sul parco del castello e sulle colline tortonesi. Qui la chef Souad Harrou reinterpreta con creatività ed attenzione i migliori piatti piemontesi. Troverete vini pregiati e spazi adatti ai vostri eventi ed a tutta la famiglia.

IL VOLTONE

Str. Ex Tiro a Segno - Tortona (AL)
Tel. 0131 1935170 -

31 idee
CON PESCHE E ALBICOCCHE

Ricette dolci e salate con i frutti del mese: dall'esotica tajine di pollo alla classica sfogliata con crema fino ai drink più dissetanti

A tutta pizza

Come fare l'impasto a regola d'arte e sfornare croccanti e morbide pizze in 5 versioni, per altrattante farciture originali e golosissime. Persino con feta e cipolle caramellate

POMODORO SUPER SPRINT

Si prepara in un attimo e porta in tavola freschezza e colore: eccolo in 8 ricette express, come il gazpacho all'italiana, il carpaccio con ricotta e la tortilla

... E TANTO ALTRO!

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Eleni Pisano, Michela Prandoni, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Lorenzo Camarda, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma&Louise, Mondadori Portfolio

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

"Abbiamo invitato due amici per un pranzo leggero. Con questo tris di insalate di polpo abbiamo fatto un figurone e poca fatica"

"È tornato il caldo e viene voglia di cibi freddi. Con questi éclair vegetariani ho creato un piatto unico sfizioso e scenografico"

"Fiori di zucca ripieni con salsa di lamponi? Strana coppia, ma davvero ben riuscita. Da provare!"

"Il cuoppo di pesce è il cibo da strada perfetto per me... da sgranocchiare anche sul divano davanti a un film"

"Li prepari in un attimo e hai una scorta pronta per rinfrescare il dopo cena con gli amici"

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

I protagonisti della domenica

Li vedete ogni settimana nella trasmissione
con Cristina Chiabotto e lo Chef Davide Scabin.
È il momento di conoscerli meglio.

Ogni domenica alle 10.00 su 5

Gli alleati per i tuoi menù

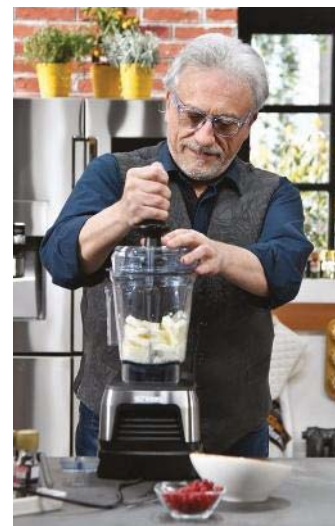
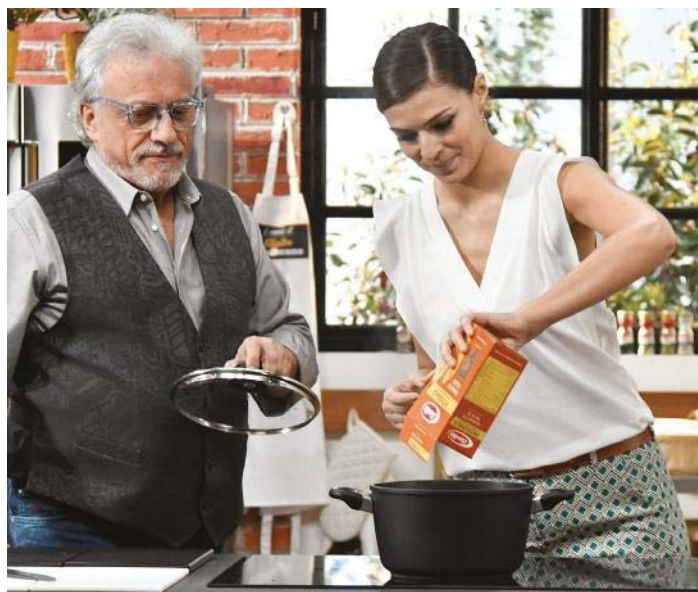
Cristina Chiabotto e lo Chef Davide Scabin ti aspettano su Canale 5.

Li guardi di domenica e ti organizzi tutta la settimana.

Lei è una conduttrice amatissima fin dai tempi di Miss Italia, lui è uno chef stellato tra i più grandi nomi della cucina italiana. Insieme ti aspettano con I menu di Giallo Zafferano ogni domenica mattina su Canale 5. Sono menù, non solo ricette, perché in studio saranno presentate le idee per pranzo e cena di tutta la settimana. Comodo anche per fare la spesa! In ogni puntata l'ospite è una persona comune, così da trattare tante esigenze: dal familiare a dieta alla festa per gli amici. Scopri due ricette preparate da Davide Scabin e un piatto fast cooking con il blogger Manuel Saraceno.

Idee e novità che danno una mano in cucina

Quel genio di frigorifero

Nella linea Samsung Family Hub™, il modello con schermo touch Full HD e telecamera collegata al tuo smartphone, per guardare nel frigo anche quando sei fuori casa.

Ogni domenica alle 10.00 su 5

Butta la pasta!

La pasta degli italiani in dispensa è perfetta in ogni situazione, dal pranzo improvvisato (ma gustoso) alla spaghettata di mezzanotte. Il nome lo sanno tutti: **Barilla**.

I surgelati **Findus** sono il modo più pratico per mangiare bene senza perdere tempo.

Il formaggio che vale oro

Preparato con latte scremato e privo di lattosio, **Grana Padano DOP** è ideale da solo, in cucina, ma anche per insaporire le insalate primaverili.

La qualità fa la differenza: **Olio Extravergine di Oliva Monini**. Cucinare in uno spazio pulito? Ti aiuta **Foxy Asso Ultra**. L'inconfondibile aroma di **Caffè Borbone** sta conquistando il mondo. Meno sale, più sapore con le spezie **Cannamela**. Le salse originali **Maille** sono un tocco da vero gourmet.

Lo studio TV è arredato con il design di **Cucine Lube**, che puoi comporre secondo i tuoi spazi.

La cucina è fatta anche di organizzazione e servono strumenti che rispondano a più esigenze contemporaneamente. Un esempio grandioso? Il nuovo forno da incasso Samsung Dual Cook Flex™ con la tecnologia Dual Door, che cucina anche pesce e dessert contemporaneamente, senza passaggi di odore e con notevole risparmio di tempo ed energia. Nella trasmissione I menù di Giallo Zafferano, lo chef Davide Scabin insieme a Cristina Chiabotto lo ha utilizzato per preparare branzino alla ligure e focaccia dolce. E tu che strana coppia metteresti in forno?

Ogni domenica alle 10.00 su 5

i menù di Giallo Zafferano

Più che buono

Grana Padano DOP: contiene tanti nutrienti che lo rendono alimento indicato per tutte le età

Occorrono 15 Kg di latte fresco per fare 1 Kg di Grana Padano DOP. Un latte che ha meno grassi perché è decremato nelle prime fasi di lavorazione, privo di lattosio, rimosso naturalmente durante la fermentazione. Grana Padano DOP non è solo appagante per il palato, ma apporta anche nutrienti preziosi: proteine ad alto valore biologico, un'elevata quantità di calcio, vitamine del gruppo B e antiossidanti quali lo zinco e la vitamina A. Per questo – e per il suo gusto inconfondibile – è prezioso per tante occasioni diverse.

Insalata di fragole, sedano e misticanza con cialde di Grana Padano DOP

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 gr di fragole, 200 gr di sedano, 1 piccolo peperoncino piccante, 80 gr di misticanza, 80 gr di Grana Padano DOP Oltre 16 mesi, olio extravergine di oliva, pepe.

Grattugiare il Grana Padano DOP, spolverizzare una padella antiaderente già calda con il formaggio, compattare e cuocere per pochi minuti. Trasferire delicatamente su un piano e tagliare la cialda a triangolini. Privare le fragole del picciolo, frullarne 50 gr con il peperoncino e poco olio e tagliare le altre a spicchi. Pelare il sedano e tagliarlo a pezzetti. Disporre la misticanza nei piatti di portata, adagiarvi il sedano e le fragole. Condire con la salsa di fragole e completare con le cialde di Grana Padano DOP.

Ogni domenica alle 10.00 su 5

Olio filtrato o non filtrato?

Conoscere **le differenze** è cultura dell'olio.

Negli ultimi tempi si è diffusa la convinzione che l'olio non filtrato sia più naturale. Il colore intenso, torbido e grezzo sembra garanzia di genuinità. In realtà non è così: per definizione tutti gli oli extravergine d'oliva sono prodotti naturali. È quindi importante capire la differenza fra oli filtrati e non filtrati.

Carpaccio di salmone con farcia di ricotta, pistacchi e glassa

1 coda di salmone senza spina (400 gr), 200 gr di ricotta di pecora, 50 gr di granella di pistacchi, glassa di aceto balsamico, succo di limone, olio classico, origano fresco, sale e pepe q.b.

Ricavare tutte fettine sottili dalla coda di salmone, tagliandole in orizzontale. Disporle in un vassoio e condirle con olio, sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Conservare in frigo. Nel frattempo, condire la ricotta con i pistacchi, il pepe, sale ed olio. Riprendere il carpaccio di salmone e farcirlo con la ricotta, arrotolarlo su se stesso ed ultimare con un filo d'olio extravergine ed abbondante glassa di aceto balsamico.

Come nasce l'aspetto torbido

L'aspetto torbido è dovuto alla presenza di minuscole particelle di polpa d'oliva (sansa) e acqua di vegetazione, che rimangono dopo la spremitura di ogni olio di oliva.

Il grande Classico Monini

L'olio EVO ottenuto da olive al giusto grado di maturazione. Perfetto nella crema di zucca per il suo sapore fresco e le note di erba appena tagliata. Ideale a crudo, è funzionale anche in cottura perché non copre il sapore delle pietanze.

Cosa sapere prima di scegliere

La presenza di acqua e residui solidi di oliva negli oli non filtrati, rende meno stabile l'olio nel tempo per le sue caratteristiche organolettiche e chimico-fisiche. Non a caso nei frantoi prima della stagione calda, tutti gli oli vengono travasati, per allontanare l'acqua e i residui che si sono depositati sul fondo. La filtrazione è un passaggio ulteriore che permette di stabilizzare più a lungo il prodotto, conservando le proprie caratteristiche fin sulla tavola del consumatore.

Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero

Robiola

Morbida e versatile è un vero jolly in cucina. Perfetta per ripieni delicati si sposa a meraviglia con le erbe aromatiche fresche. E in questa stagione ha profumi e sapori intensi.

Fiori di zucca

Hanno il colore del sole, ma sono fragili, delicati e vanno trattati con cura. In cucina però diventano protagonisti indiscussi di antipasti, primi e persino piatti unici.

Maggiorana

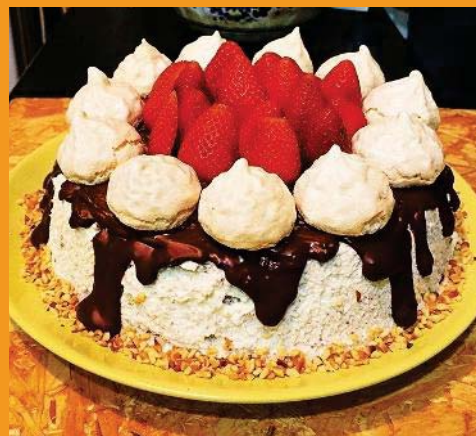
Le piccole foglie hanno un gusto dolce e leggermente speziato. Danno fragranza ai formaggi freschi, agli arrosti e alle torte salate.

Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 7) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **30 maggio**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

GRUPPO AR+

IL VINCITORE

Panna, fragole e cioccolato: un tris a dir poco godurioso. Già, questa è stata la nostra proposta del mese scorso, mirata a stimolare la fantasia. E **Michele**, giovane ternano di 28 anni, ha raccolto la sfida con entusiasmo. Da circa un anno si è incuriosito e ha cominciato a dedicarsi alla "pasticceria" tanto che dice "ho deciso di sporcarmi le mani". Si definisce simpaticamente un "pasticcione amatoriale" ma con tanta voglia di imparare. "Cosa c'è di meglio di una torta per rallegrare una serata in compagnia?" ci scrive. E il risultato è da applauso.

Tris di gola

Per 8 persone
Per le meringhe: 50 ml di albumi - 125 g di zucchero
Per la base della torta: 4 uova - burro - 150 g di zucchero - 130 g di fecola di patate - 30 g di cacao amaro
Per la gelatina di fragole: 300 g di fragole - 60 g di zucchero - 6 g di gelatina in fogli - succo di limone
Per decorare: 200 ml di panna fresca montata - 120 g di cioccolato fondente - 180 g di fragoloni

Fai le meringhe. Monta gli albumi unendo pian piano lo zucchero. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere e lascialo cadere a mucchietti sulla placca foderata con carta da forno. Inforna le meringhe a 120° e cuoci per 2 ore. Toglile dal forno e falle raffreddare.
Prepara la base della torta. Monta le uova con lo zucchero. Quindi incorpora la fecola prima setacciata con il cacao e mescola fino ad amalgamare il tutto. Versa il composto in uno stampo di 24 cm di diametro imburrato e cuoci in forno a 180° per 25 minuti circa. Togli la torta dal forno, elimina lo stampo e lascia raffreddare.
Cuoci la gelatina. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Spezzetta le fragole, mettile in un pentolino con lo zucchero e qualche goccia di succo di limone. Cuoci per 8-10 minuti senza smettere di mescolare, quindi spegni e unisci la gelatina ben strizzata. Versa tutto in uno stampo di 20 cm di diametro foderato con carta forno e metti in frigo a solidificare. Taglia a metà la torta fredda e sistema sulla base la gelatina di fragole sformata, ricomponi la torta, ricoprila con la panna montata e colaci sopra il cioccolato sciolto a bagnomaria. Completa con le meringhe preparate, i fragoloni e tieni la torta in frigo fino al momento di servire.